

БЖД

ЗДОРОВ!

№1
2001

112
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ



Опыт закаливания

Диабет и зрение

Кому угрожает инсульт?

Питание по сезону

Полезен ли маргарин?

Европейская йога

Русский Париж



ВСЕ У НИХ ВПЕРЕДИ

Фото Е. Голицыной

Ежемесячный журнал
№1 (91), январь, 2001 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Владимир Найдин
Элла Памфилова
Владимир Ривкин
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Вера Шабельникова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова
Ян Шенкман

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Корректор
Татьяна Зотова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© «Будь здоров!», 2001 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

БЕРНАРД ЛОУН Искусство быть врачом	3
ЛЕОНИД ЛОЗИНСКИЙ Кому угрожает инсульт?	7
СЕРГЕЙ БАРСОВ Очищение крови	9
АНДРЕЙ КАМЕНСКИЙ Еще один орган обоняния	11
АЛЕКСАНДР ДАНИЛИН Голодание мозга и аминокислоты	13
ТАТЬЯНА АБРАМОВА НЛП для начинающих	16
ДЖУЛИ А.ЭВАНС Что вы знаете о менопаузе?	18
ЕВГЕНИЯ СОЛОДОВА Дневник для дочери	23
ВЛАДИСЛАВ БРАГИНСКИЙ Сверхактивный ребенок	26
БОРИС БОЧАРОВ Маргарин, рыбий жир или сало?	30
АННА ШАПИРО Диабет и зрение	33
НАТАЛЬЯ КОРШУНОВА Питание по сезону	38
ЕЛЕНА СКЛЯНСКАЯ Ключ к запорам	44
ИГОРЬ МИХАЙЛОВ Как принимать лекарство	51

Адрес редакции:
107005 Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60
265-49-43
Факс: 267-34-60

Внимание!
С декабря 2000 года
банковские реквизиты
ЗАО "Шенкман и сыновья"
изменились.

**Наши новые банковские
реквизиты:**

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ «АПР-Банк» (ООО)
в г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
ssj1999@mail.ru

ДМИТРИЙ МАКУНИН	
Как помочь при отравлении	54
В. ЕГОРОВ	
Я мало пью	57
Поможем друг другу	58
Лучшие рецепты опытных врачей	62
ЕВГЕНИЙ МИЛЬНЕР	
А я — не морж	64
АРКАДИЙ ЛЮБЕЦКИЙ	
Шерсти клок	69
КАРЕН ЦЕБРОФФ	
Европейская йога	70
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА	
Игра в абсурд	77
Без подробностей	82
ВЛАДИМИР ЛЕВИ	
Искусство расслабления	86
МИХАИЛ БОГОСЛОВСКИЙ	
Для чего мы спим?	93
ПАВЕЛ УФИМОВ	
Вы помните, что вам приснилось?	96
Коэффициент эрудиции	99
РЕДЬЯРД КИПЛИНГ	
Стихи	100
МАРГАРИТА ЛОМУНОВА	
«Железный» Киплинг	102
БОРИС НОСИК	
Русский Париж	107

Подписаться на журнал
«Будь здоров!»
и на приложение **«60 лет — не возраст»**
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны
Подписные индексы:
«Будь здоров!» — 73035
«60 лет — не возраст» — 79922
Общий каталог «Роспечати», стр. 135 (для Москвы — стр. 142)

У нас самая низкая подписная цена
среди ежемесячных журналов России, посвященных проблемам здоровья

Искусство быть врачом



Фото Виктора Ахлмова

Слово — самый мощный инструмент в руках врача. Но слова, подобно обоюдоострому кинжалу, могут как исцелять, так и ранить.

Впервые я стал свидетелем катастрофической силы слов в самом начале карьеры.

Работая практикантом в отделении кардиологии, я совершал обход с врачом, лечившим пациента после недавнего инфаркта. Это было в на-

чале ноября, и пациент спросил у врача, выпишут ли его до Дня Благодарения (его празднуют в последний четверг ноября. — *Прим. перев.*). Врач ответил, что пациенту повезет, если его выпишут к Рождеству, и что вообще в его положении трудно загадывать. Не успел он договорить фразу, как пациент внезапно потерял сознание от резко усилившегося сердцебиения. Его с трудом удалось

привести в чувство. Как выяснилось, у него едва не остановилось сердце.

В большой больнице практически невозможно уберечь пациента от того, чтобы он ни разу не услышал бездумных или ошибочных заключений. Помню, как однажды я осматривал пациента, очень медленно выздоравливавшего после инфаркта. Он показался мне совершенно упавшим духом. Поскольку для ухудшения самочувствия не было никаких оснований, я решил, что над ним довлеют какие-то домашние проблемы.

— Мистер Джексон, почему вы так подавлены? — спросил я.

— Любой на моем месте был бы подавлен после того, что я услышал сегодня утром, — ответил он.

— Что же вы услышали?

— Интерн сказал мне, что я перенес сердечный приступ, младший ассистент говорил об инфаркте миокарда, старший врач назвал это тромбозом коронарных сосудов, а лечащий врач — острым приступом ишемии. Господи, неужели человек с таким больным сердцем, как у меня, имеет шансы выжить? Но хуже всего другое: когда я спросил медсестру, что же со мной, она ответила, что мне лучше этого не знать.

Все перечисленные термины на самом деле соответствуют одному и тому же заболеванию, но пациенту этого не разъяснили, и он вообразил самое худшее.

Врач не должен оставлять пациента в страхе и неведении, однако, к сожалению, это происходит очень часто. Еще хуже, когда врачи специально пугают пациентов. За последние годы я собрал множество фраз, которые наносят огромный вред больным. Их у меня уже несколько

сотен. Вот самые распространенные: «Вы живете в кредит».

«Ваша жизнь катится под гору, как снежный ком».

«Следующий приступ может оказаться для вас последним».

«Каждую минуту у вас может случиться сердечный приступ или что-нибудь похуже».

«У вас в груди бомба с часовым механизмом».

Однажды консультант из отделения кардиологии, указав на закупоренную артерию на ангиограмме, сказал жене пациента: «Этот суженный кровеносный сосуд называют вдовьей артерией». В другой раз пациент привел мне такие слова лечащего врача: «Мне даже страшно подумать о вашей анатомии».

И это лишь малая часть примеров. Некоторые пациенты не реагируют на такие слова, но бывают случаи, когда в ответ на них резко ухудшается состояние больного.

Трудно сразу ответить на вопрос, почему врачи так разговаривают с пациентами. Похоже, страсть к предсказанию мрачного будущего уходит корнями в нашу природу. Ведь, даже слушая прогноз погоды, мы склонны преувеличивать неприятности, которые может доставить нам перепад давления, ветер или дождь.

Кроме того, врачи часто предпочитают сообщать больным самое худшее, боясь обвинения в неправильном лечении. Но врач, не считающий нужным сопроводить неприятный прогноз ободряющими словами, разрушает добрые отношения с пациентом, которые возможны только при полном доверии.

Кроме того, есть еще один важный фактор. Врачи крайне редко бы-

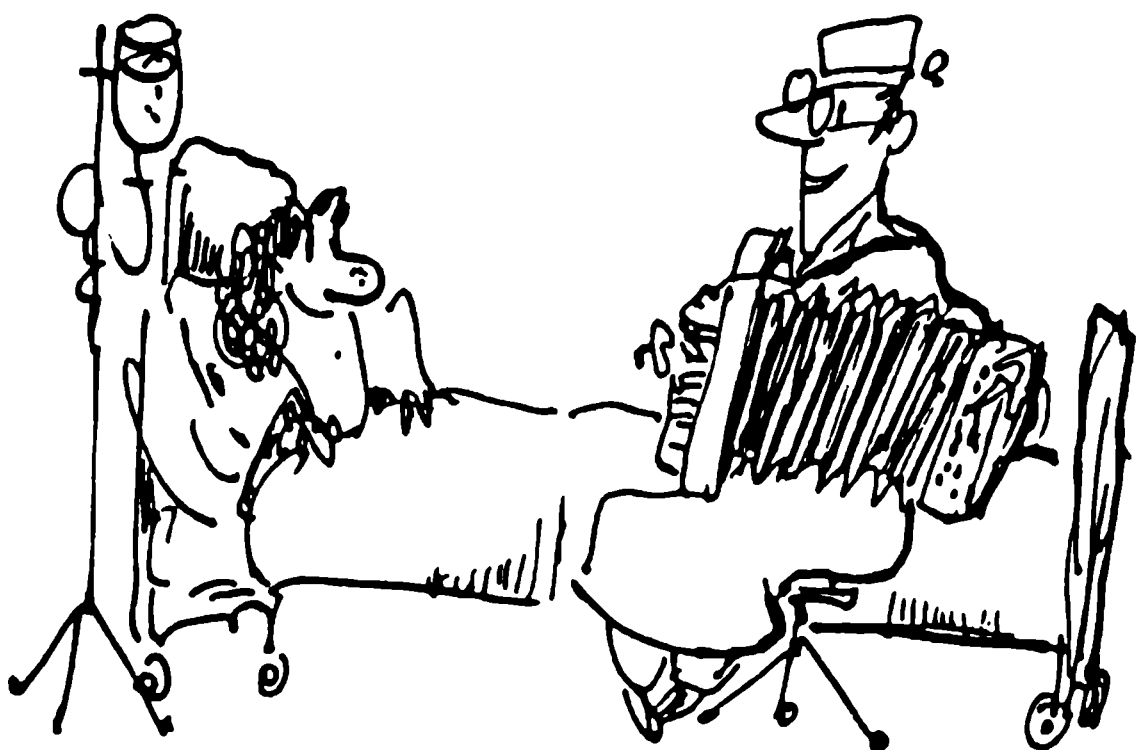
вают до конца уверены в себе. Когда пациент оказывается перед перспективой глобального вмешательства в свой организм, он, естественно, пытается найти другие варианты решения этой проблемы. Его многочисленные и конкретные вопросы могут обнаружить, что врач строит свой прогноз на основании того, что происходит в большинстве аналогичных случаев. Однако каждый отдельный пациент не является статистической единицей, и его интересует только свой конкретный случай. Все это приводит врача к выводу, что догматическое изложение самых мрачных перспектив быстрее убеждает больного, резко ограничивая его сомнения и вообще отменяя все вопросы.

Как бы там ни было, страх не должен влиять на принятие решения, особенно в сложных ситуациях. Важный принцип современной медицины — партнерство, и старшим партнером должен быть пациент, именно за ним следует оставлять решение.

Слова врача могут ранить, но они обладают и несравненной силой исцеления. Процесс лечения требует не только научных знаний. Чтобы побороть недуг, пациент должен мобилизовать все свои позитивные устремления и проникнуться верой во врача. Лишь немногие лекарства могут сравниться по силе с правильно подобранными словами. Пациентам крайне важно, чтобы о них заботились, а забота в основном выражается в словах. Речь не идет о правде или лжи. Слова, с которыми врач обращается к больному, должны исхо-

дить из самого понятия врачевания и помогать пациенту поправиться и надеяться на лучшее, даже если шансов на выздоровление немного. В ином случае страдает сама суть профессии врача. «Даже при самых мрачных обстоятельствах надо оставлять дверь немного приоткрытой», — говорил доктор Левайн.

Я многому научился у этого пре-



красного врача. Некоторые теории, выдвинутые моим учителем, оказались ошибочными, иногда препараты, которые он выписывал, действовали не слишком эффективно, но его подход к пациенту выдержал все испытания временем и приобрел особое значение в наши дни, когда в медицине властвует техника и забота о пациенте порой подменяется чисто научным интересом к болезни.

Когда Левайн разговаривал с пациентом, каждое его слово было пронизано оптимизмом. Закончив осмотр, он всегда клал руку на плечо своего подопечного и тихо говорил: «У вас все будет в порядке».

Но главными учителями были для меня пациенты. Именно они доказали мне, что слова врача имеют огромное значение, что иногда одно слово может стать источником надежды.

Впервые столкнувшись с силой воздействия слова, я долго не мог сообразить, что, собственно, произошло, — до тех пор пока пациент не объяснил мне это. Хотя употребленный мною термин имел совершенно другой смысл, пациент понял его по-своему и воспринял как позитивную установку. Речь шла о сердечном ритме, называемом «ритмом галопа».

В течение двух недель после сердечного приступа этот 60-летний мужчина находился в отделении интенсивной терапии. Мы обнаружили у него все возможные осложнения, перечисленные в учебниках медицины. Пострадала примерно половина сердечной мышцы. Так как левый желудочек сокращался плохо, кровь отливала обратно и застаивалась в легких, поэтому каждый вдох давался моему пациенту с большим трудом. Больной был слаб, с трудом дышал и не мог принимать пищу. Из-за недостатка кислорода у него постоянно прерывался сон. Губы его посинели, периодически он хватал ртом воздух, словно задыхался.

Каждое утро во время осмотра мы входили в его палату с тяжелым чувством. Были исчерпаны все методы ободрения, и я не мог найти верный тон, боясь подорвать доверие этого умного человека.

Но однажды утром во время обхода мы обратили внимание на то, что пациент выглядит лучше. Он подтвердил, что чувствует себя бодрее. И действительно, его жизненные показатели улучшились. Я не понимал, почему произошли эти изменения. Считая, что перемена обстановки пойдет больному на пользу, я распорядился перевести его в общее отде-

ление. Через неделю он выписался.

Спустя шесть месяцев он пришел в мой кабинет. Судя по внешнему виду, он был в отличной форме. Хотя его сердце сильно пострадало, застойные явления отсутствовали и угрожающих симптомов не наблюдалось. Я не мог поверить своим глазам.

— Это чудо! — воскликнул я.

— Да нет тут никакого чуда, — проговорил он и рассказал, что его спасло.

Он действительно чувствовал себя тогда очень плохо и уже смирился с мыслью о неизлечимости своей болезни. Он решил, что надеяться больше не на что.

— Двадцать четвертого апреля, — продолжал мой собеседник, — вы со своими ассистентами пришли ко мне утром. Все встали вокруг кровати и уставились на меня так, словно на мне уже надеты белые тапочки. Потом вы приложили стетоскоп к моей груди и вдруг произнесли: «ритм галопа». То, что вы говорили до этого, я считал просто утешением. А тут поверил, что если мое сердце может выдать настоящий галоп, то я вовсе не умираю, а, наоборот, начинаю поправляться. Так что, док, сами видите, чуда здесь никакого нет. Все дело в удачно сказанном слове.

Пациент не знал, что «ритм галопа» — очень опасный симптом. Он наблюдается, когда растянутый и перенапряженный левый клапан безуспешно пытается качать кровь.

Это был первый урок, преподанный мне пациентом. Причем сила слова на сей раз сработала случайно, без моей воли. Но результат открыл меня и научил верить в исцеление словом.



Кому угрожает **ИНСУЛЬТ?**

Мозговой инсульт — омертвление участка мозговой ткани — возникает из-за уменьшения или прекращения подачи крови вследствие сужения или полной закупорки сосудов, питающих мозг. В результате нарушаются функции тех органов и систем, которые регулируются поврежденными участками мозга (паралич руки или ноги, нарушение речи и др.).

Различают *ишемический* инсульт, связанный с затруднением притока крови (сосудистая атеросклеротическая бляшка, тромб, эмбол), и *геморрагический* инсульт, вызванный разрывом стенки сосуда, что бывает, как правило, осложнением гипертонической болезни.

Ишемический инсульт может возникнуть в связи с *эмболией* — заносом кровяного тромба (сгустка крови) в мозговой сосуд из полостей сердца (при пороках сердца, а также при мерцательной аритмии любого происхождения). Но наиболее частой причиной мозгового инсульта, особенно в пожилом возрасте, является образование внутрисосудистых тромбов, связанное с атеросклерозом сосудов, питающих мозг.

Предвестником крупноочагового инсульта может быть *микроинсульт*,

на который иногда не обращают внимания. Порой больной, перенесший микроинсульт, относится к нему, как к рядовому недомоганию, и даже не принимает такие широко известные и эффективные лекарства, как аспирин, ноотропил (пирацетам) или кавентон.

Чрезвычайная важность выявления микроинсульта у больных связана с тем, что он часто предшествует развитию крупноочагового инсульта. Почти 40% больных, у которых был выявлен микроинсульт, впоследствии перенесли «настоящий» инсульт.

Микроинсульт представляет собой обратимую, преходящую ишемию участка мозга. Симптомы преходящей ишемии — такие же, как и обширного инсульта, но они наблюдаются более короткое время (иногда всего несколько минут). В отличие от крупноочагового инсульта, при микроинсульте не возникает постоянного повреждения мозговой ткани. Уместно провести аналогию с ишемической болезнью сердца: при преходящей ишемии миокарда возникает приступ стенокардии, который носит временный характер, в то время как при инфаркте миокарда изменения необратимы, так как происходит омертвление участка миокарда.

Каковы же симптомы инсульта?

✓ Внезапное онемение или мышечная слабость лица, руки или ноги, особенно если оно затрагивает одну сторону тела.

✓ Внезапное ухудшение зрения одного или обоих глаз.

✓ Внезапное нарушение сознания, нарушение речи, понимания происходящего.

✓ Внезапное головокружение, потеря равновесия или координации движений.

✓ Внезапная сильная головная боль без объяснимой причины.

При появлении таких симптомов необходимо срочно вызвать врача.

Сегодня есть немало эффективных лекарств, помогающих справиться с заболеваниями, вызывающими ишемию мозга, и тем самым значительно уменьшающих риск инсульта.

К сожалению, в последние годы наблюдается заметное учащение случаев мозгового инсульта. С чем это связано?

Можно назвать несколько причин. Одна из важнейших — заметное увеличение числа людей, страдающих гипертонией. К сожалению, при этой болезни не всегда производится регулярный контроль давления и во многих случаях игнорируется необходимость планового приема соответствующих гипотензивных лекарств под контролем врача. Помимо этого, увеличивается число больных атеросклерозом и ишемической (коронарной) болезнью сердца, особенно сре-

ди пожилых людей. Вот почему так актуален сегодня вопрос о своевременной диагностике инсульта. Ведь от этого во многом зависит успех лечения. Внимательное отношение даже к незначительным симптомам играет большую роль в правильном распознавании болезни.

Очень важно не упустить время для назначения соответствующих лекарств, способных растворить образовавшийся тромб и предотвратить развитие более тяжелого поражения мозга. Точную диагностику позволяет провести современная аппаратура. До последнего времени лучшими методами считались ядерно-магнитный резонанс и послойная компьютерная томография. Казалось, что эти современные методы, применяемые все шире, — предел возможного. Однако медицинская техника не стоит на месте. В США, например, появилось новейшее сканирующее устройство, представляющее собой усовершенствованный вариант ядерно-магнитного резонанса. Оно позволяет уже в первые часы выявить в глубине мозга инсульт даже точечной величины, который раньше в 75% случаев не диагностировался. Благодаря этому диагностика становится более точной, что позволяет предот-

вратить развитие болезни. Более того, новейшие лекарства, полученные в течение трех часов после появления первых симптомов инсульта, приводят к его обратному развитию.



ОЧИЩЕНИЕ **КРОВИ**

Говоря об очищении организма, обычно имеют в виду выведение шлаков и токсинов из желудочно-кишечного тракта, реже — из печени и почек и совсем редко — из крови. Да и вообще «кровь» и «шлаки» кажутся понятиями несовместимыми. Между тем в ней тоже накапливаются вещества, которые должны быть удалены. Это ненужные и даже вредные конечные продукты обмена, например мочевина, креатининовая кислота, билирубин. Если в организме происходят сбои, их содержание в крови повышается, что, в свою очередь, ухудшает общее состояние человека.

Прежде всего, безусловно, необходимо лечить больные органы. Но периодическое очищение крови тоже благоприятно отразится на здоровье. Хотя бы потому, что из-за нарушения липидного баланса и повышенного содержания холестерина кровь становится слишком густой и поэтому не может проникать в мельчайшие капилляры и снабжать клетки кислородом и питательными веществами. Опасность загустения крови особенно грозит тем, кто перешагнул сорокалетний рубеж.

Существует устоявшееся представление, будто кровь можно очищать только в стационаре, поскольку для такой процедуры необходима очень

сложная специальная аппаратура. Это так, да не совсем. Кровь можно очищать и дома без всяких сложных приспособлений. Нужны только желание и терпение.

Народная медицина предлагает много рецептов для очищения крови.

1. Взять 2 стакана натурального меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы. Все это залить 2 л крутого кипятка и настаивать сутки в термосе. Потом процедить и принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение месяца.

2. Положить в стеклянную посуду 1 ч. ложку сухой измельченной крапивы, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца.

Этот настой не только очищает кровь, но и способствует восстановлению нарушенного обмена веществ.

3. В эмалированной посуде 1 ст. ложку сухой измельченной травы осоки залить стаканом кипятка, нагревать 15 минут на водяной бане, остудить при комнатной температуре, процедить, перелить в стеклянную бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение месяца. Хранить двое суток.

4. Вскипятить 6 стаканов воды, положить в нее по 2 ч. ложки измельченного корня лопуха и корня эхинацеи. Прокипятить на медленном огне 10 минут. Добавить 2 ч. ложки измельченной крапивы и кипятить на слабом огне еще 10 минут. Затем отвар снять с огня и добавить в него по 2 ч. ложки клевера лугового, цветков бузины и травы мяты перечной. Настоять в закрытом сосуде 5 минут, процедить. Можно добавить немного меда. В течение первой недели пить по полстакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение второй недели — по полстакана 2 раза в день и в течение третьей недели по полстакана 1 раз в день.

Этот настой помимо очищения крови благоприятно действует на желудок и нервную систему.

Американский врач Джой Гарднер считает весьма эффективными средствами очищения крови ягоды и овощи, имеющие красный цвет: вишню, ежевику, виноград, клюкву, свеклу, краснокочанную капусту — и рекомендует обязательно включать их в повседневный рацион.

Особенно хорош клюквенный сок. Его надо пить в течение трех недель, добавив в него немного меда: в первую неделю по полстакана 3 раза в день, во вторую неделю — по полстакана 2 раза в день, а в третью — по полстакана 1 раз в день. Поскольку сок абсолютно безвреден, при желании его можно выпивать и больше.

И последнее. Болезнь проходит быстрее, если одновременно с лечением проводить очищение крови. Поэтому к любому рекомендованному вам лекарственному отвару добавляйте один или два вида трав, очищающих кровь: клевер луговой, цветки бузины, крапиву в той дозировке, что и в специальных очищающих сборах.



Обоняние обеспечивает восприятие запахов. Для очень многих живых существ — насекомых, рыб, грызунов, хищников — оно гораздо важнее, чем слух и зрение. А вот человек всю основную информацию об окружающем мире получает благодаря зрению. Площадь, которую в носовой полости человека занимают обонятельные рецепторы, составляет всего около 5 см². Для сравнения: у собаки она намного больше — 64 см², а у акулы еще больше — 130 см².

Кроме того, сами человеческие обонятельные рецепторы куда менее восприимчивы к запахам, чем, например, собачьи: для того, чтобы рецептор заработал и начал передавать сигналы в мозг, на него должно воздействовать не менее 8 молекул пахучего вещества. Сам мозг к этим сигналам тоже не очень чувствителен: субъективное ощущение запаха у нас возникает, когда возбуждается не менее 40 рецепторов.

У животных есть обособленный отдел органа обоняния — *вомероназальный орган (ВНО)*. У млекопитающих он представляет собой две тонкие трубочки, расположенные в основании носовой перегородки. Они открываются в носовую полость. Изнутри эти трубки выстланы чувствительным эпителием.

Обонятельные рецепторы вомероназального органа избирательно настроены на самые важные для животного запахи, прежде всего связанные с опасностью, поисками пищи и партнера, и обладают очень высокой чувствительностью.

А как обстоит дело с человеком? До недавнего времени считалось, что такой орган есть только у эмбриона,

Андрей Каменский,
доктор медицинских наук, профессор



Еще один орган обоняния



Фото Виктора Ахломова

а после рождения он атрофируется.

В середине 80-х годов ученые Д.Морган и Б.Джефек из Денверского университета в США решили проверить, куда и каким образом исчезает ВНО у взрослого человека. Тщательно обследовав носовые полости у сотен людей, они, к своему изумлению, у всех обнаружили ВНО!

Оказалось, что в каждой ноздре у

нас имеется небольшое углубление диаметром всего около 1 мм. От него начинается проход длиной около сантиметра, который ведет в камеру, где и находится ВНО. Стенки прохода и камеры ВНО покрыты огромным числом рецепторов, соединенных нервными окончаниями с мозгом.

По мнению американского профессора Л.Монти-Блоха, этот орган

специфично настроен на *феромоны* — биологически активные вещества, которые человек, как и другие животные, выделяет в окружающую среду. Феромоны имеют небольшую молекулярную массу и обладают хорошей летучестью.

Сейчас уже известно, что кожа человека — это своего рода фабрика разнообразных феромонов. Исследовать их начали недавно, примерно с 1990 года, и изучены они еще недостаточно. Однако уже можно утверждать, что именно феромоны во многом определяют взаимную сексуальную привлекательность женщин и мужчин. Феромоны практически не пахнут, но, воздействуя на рецепторы вомероназального органа, они формируют наши симпатии и антипатии. Большая часть феромонов, определяющих сексуальное влечение, вырабатывается в области носогубных складок и подмышечных впадин, хотя есть и другие участки кожи, выделяющие эти вещества.

Всего открыто около 20 феромонов, и далеко не все они имеют отношение к половому влечению. Обнаружены феромоны, успокаивающие людей, снижающие кровяное давление и уменьшающие частоту сердцебиения. Сосок матери тоже испускает особый феромон, и именно благодаря этому новорожденный легко находит материнскую грудь.

Практические перспективы открытия феромонов и вомероназального органа у человека трудно переоценить, и связаны они отнюдь не с созданием средств для усиления полового влечения, хотя и это возможно.

В нашей лаборатории в МГУ мы изучаем возможности улучшения па-

мяти и умственных способностей человека путем воздействия стимулирующими веществами на его мозг через нос.

Оказалось, что через нос можно вводить и обезболивающие средства. Такой интраназальный способ введения лекарств сейчас уже довольно широко применяется при лечении человека. Иногда действие лекарства, введенного в очень малой дозе через нос, оказывается гораздо сильнее, чем при введении его непосредственно в кровеносный сосуд. Это означает, что из полости носа есть прямая и короткая дорожка в мозг, минуя кровеносные сосуды.

Именно открытие у человека ВНО дает возможность предположить, что некоторые виды молекул могут проникать в канал этого органа и стимулировать работу мозга. Каким образом это происходит? Пока выдвинуты две гипотезы. Согласно первой, лекарство раздражает рецепторы, расположенные в стенках ВНО, а электрические импульсы, идущие от этих рецепторов в главный центр регуляции вегетативных функций — гипоталамус, воздействуют на работу мозга. Вторая гипотеза предполагает, что лекарство, поглощенное стенками ВНО, попадает в длинные отростки нейронов — аксоны и по ним так называемым аксональным транспортом проникает непосредственно в гипоталамус.

Какая из этих гипотез ближе к истине, покажут дальнейшие исследования. Но так или иначе, открытие ВНО позволяет создавать лекарства, которые будут вводиться пациенту через нос в виде капель в очень малых количествах и при этом давать мощный позитивный эффект.





Голодание мозга и аминокислоты

Отправной точкой многих нервно-психических заболеваний бывает кислородное голодание мозга. Еще находясь в утробе матери, плод часто испытывает недостаток кислорода, поскольку беременная женщина, особенно если она живет в большом городе, не может оградить себя и еще не родившегося ребенка от неблагоприятных воздействий внешней среды.

Кислородное голодание мозга во время беременности и родов приводит сначала к почти незаметным нарушениям в жизни новорожденных. Эти нарушения называются в медицине *минимальной церебральной дисфункцией*.

По мере роста ребенка мозгу становится все труднее «дышать», и неприятные последствия нарастают. Он не справляется с нервными нагрузками, становится раздражительным, капризным, не способным сосредоточить внимание на занятиях, рассеянным, суетливым или, наоборот, замкнутым. Иногда появляются и более серьезные симптомы — недержание мочи, заикание, бессонница, ночные страхи, снохождение, тики. Эти симптомы иногда проходят сами, а иногда последовательно сменяют друг друга. Выражены они чаще всего не слишком явно, и обычно врачи успокаивают родителей, говоря, что с возрастом все пройдет.

Ночные страхи или энурез действительно могут пройти с возрастом, но общая проблема — *гипоксия*, (специфическое нарушение кровоснабжения и дыхания мозговой ткани), если ее не лечить, может привести к постоянным затруднениям нервной деятельности. Все дело в том, что гипоксия постоянно создает почву для болезни. Поэтому, например, если ребенку с заиканием не в силах помочь логопед, то сначала надо позаботиться о восстановлении нормального кровоснабжения мозга.

Минимальная церебральная дисфункция, усиленная неблагоприятным влиянием окружающей среды и стрессов, приводит к появлению разнообразных форм неврозов и тревожно-депрессивных расстройств. Чаще всего человек испытывает постоянное чувство внутренней напряженности, тревоги или плохо осознаваемого страха. Болезненные симптомы возникают не сами по себе, а как признание мозга в том, что он не справляется. Человек испытывает душевный дискомфорт и стремится избавиться от него.

Очень часто для таких людей универсальным средством обретения покоя становится алкоголь и наркотик. Но понятно, что от заболевания это не спасает. Наоборот, болезнь принимает еще более опасную форму.

За счет невыявленных мозговых расстройств растет число суицидов (покушений на самоубийство), пополняется армия алкоголиков и наркоманов. Сексуальные преступления и акты вандализма тоже нередко связаны с такими расстройствами. При тщательном обследовании пациентов, входящих в эти «группы риска», у 98 процентов из числа обратившихся в наш центр имелись признаки врожденной энцефалопатии или минимальной дисфункции мозга. Конечно, таких людей необходимо лечить. Но как?

Если человеку дать таблетку психотропного препарата аминазина, то в желудке он распадется на 128 своих метаболитов (составляющих частей лекарства), и выяснить, как каждый из них повлияет на обмен веществ (то есть проследить их дальнейший путь в организме), практически невозможно. Можно наблюдать только суммарный результат: человек засыпает тревожным, неестественным сном.

Но есть и другие лекарства. Сейчас в России появились препараты, которые позволяют на строго физиологической основе осуществлять коррекцию обменных нарушений, лежащих в основе энцефалопатий различного происхождения. Эти лекарства абсолютно безвредны, их можно применять с грудничкового возраста.

Если дать человеку таблетку *глицина* (первого препарата на основе аминокислот, увидевшего свет в нашей лаборатории), то он не распадется в организме на чужеродные элементы. Он будет участвовать в естественных химических реакциях, выступит в роли недостающего кирпичика, перевешивая чашу наших химических весов таким образом, чтобы восстановилась нервная сис-

тема. Причем у человека, принимающего глицин, останется впечатление, что он сам справился с бессонницей, тревогой или депрессией. Никакого давления на психику не происходит.

Такого рода аминокислотных препаратов и их сочетаний (мы называем их композициями) у нас в распоряжении около пятидесяти, что дает нам возможность оказывать помощь при целом ряде нервно-психических заболеваний. Это и хронический стресс, и эпилепсия, и энцефалопатия, и последствия черепно-мозговых травм, и невротическое развитие личности, и более тяжелые психические заболевания, включая шизофрению.

Глицин как аминокислота входит в состав любого белка, который мы получаем с пищей. Но тогда зачем же его принимать дополнительно? А дело в том, что в чистом виде глицин, впитываясь через слизистую рта, легко попадает в нервную систему и служит предшественником так называемых тормозных медиаторов нервной клетки, которые в нашем организме естественным образом выступают в роли успокоителей. То есть из чистого глицина организму гораздо легче синтезировать некоторые нужные ему вещества.

Можно несколько упрощенно описать изобретение лекарств-аминокислот таким образом. Специалисты точно знают, как происходит, например, обмен кальция в нервной клетке, и выясняют, какая молекула облегчила бы этот процесс. Затем они ищут те безвредные вещества, которые эту молекулу содержат. В данном случае они находят именно глицин. Это то безвредное вещество, из которого организм может взять себе нужную молекулу, чтобы процесс успокоения, торможения протекал лег-

че. Другие аминокислоты — биотредин и лимонтар, а также разные композиции аминокислот действуют примерно так же.

Хочу только предупредить: не всякий глицин, продающийся в аптеках, эффективен. При его производстве, как и при производстве всякого лекарства, требуется строго соблюдать технологию. В частности, таблетку глицина надо длительное время держать под прессом. Однако, чтобы ускорить процесс, в препарат иногда добавляют соду, а сода нейтрализует свойства глицина. Безвредным-то он остается, но эффективность утрачивает. Советую покупать глицин, на котором стоит марка «Биотики», в блистерах, содержащих 50 таблеток.

Чтобы проиллюстрировать действие аминокислот, приведу такой пример. Одна из наших пациенток, 25-летняя девушка, постоянно «слышала голоса», которые комментировали ее поступки. Такой синдром психиатры относят к шизофрении. Не применяя никаких психотропных средств, нам удалось довольно быстро компенсировать ее состояние. Примерно через месяц она стала вести себя адекватно, избежала инвалидности, нормально живет, работает. При лечении глицином детей с признаками дебильности появились значительные успехи. У них меняется выражение лица, глаз, они становятся способными к обучению: одни — в домашних условиях, другие — в обычных общеобразовательных школах. Успехи достигнуты и при лечении детских судорожных синдромов, таких как тики, подергивания, судороги в отдельных группах мышц, гипертонус (повышение мышечного тонуса у грудных детей, проявляющееся в судорожных движениях). Таким детям обычно про-

писывают противосудорожные препараты, которые в раннем детстве могут повлиять на психическое развитие. Аминокислоты же совершенно безвредным способом снимают судороги. Не всегда, но часто с их помощью удается преодолеть и детскую эпилепсию — приступы кратковременной потери сознания. Таким же безвредным способом можно избавить человека от алкогольной и наркотической зависимости. Очень важно, что аминокислотные препараты не вызывают привыкания, их нельзя передозировать. Они безвредны в полном смысле этого слова.

Глицин признан Минздравом России как жизненно необходимый препарат при инсультах и других нарушениях мозгового кровообращения. Комплекс аминокислот в сочетании с сосудистыми препаратами позволяет резко повысить эффективность лечения последствий инсультов, что делает эти лекарства особенно ценными. Хочу подчеркнуть: это не пищевые добавки и не витамины, а именно лекарства, поскольку используется фармакологический подход. Аминокислота в данном случае — безвредный источник некоторых лекарственных молекул.

Препараты на основе аминокислот можно принимать и профилактически, чтобы уменьшить вредоносное влияние токсических факторов среды и стрессов на мозг.

Обобщая, можно сказать, что препараты глицин, лимонтар и биотредин используются для расширения возможностей мозга и гармонизации его отношений с внешним миром. Они разработаны в МНПК «Биотики» и запатентованы в России и за рубежом.

*Материал подготовил
Лев Сафонкин*



НЛП для начинающих

Американский ученый Милтон Эриксон создал новое направление в психологии — нейролингвистическое программирование (НЛП). Оно нашло широкое применение в разных областях человеческой деятельности. Его с успехом используют в психотерапии и психиатрии, в педагогике, рекламном деле, в менеджменте, но главное, оно помогает человеку эффективно решать проблемы со здоровьем.

Конечно, практике нейролингвистического программирования нужно специально обучаться. Однако тем, кто хочет попробовать поработать над собой, не выходя из дома, Милтон Эриксон предлагает простую методику.

Сознание человека связано с внешним миром тремя системами восприятия: зрительной (визуальной), слуховой (аудиальной) и кинестетической, то есть основанной на телесных ощущениях. На тренировке этих восприятий и основана предлагаемая методика.

Сначала надо научиться быстро расслабляться. Выберите какой-нибудь предмет, на который вам приятно смотреть, например, хрустальную вазу. Удобно сядьте и сосредоточьте взгляд на этом предмете. Сформулируйте и произнесите про себя три впечатления от предмета, относящиеся к зрительному восприятию. Допустим: «Я вижу нежное мерцание стекла», «Я вижу изящные линии воды», «Я вижу свое отражение в вазе». Постарайтесь произносить слова

не механически, а ощущая всем своим существом то, что видите.

Затем выделите три звуковых восприятия, сопровождающих ваши наблюдения, но не напрягайтесь, а как бы плывите по течению: «Я слышу шум деревьев за окном», «Я слышу тиканье часов», «Я слышу, как шумит вода в кране». Прочувствуйте эти ощущения, не отрывая взгляда от выбранного предмета.

Когда вы как следует освоитесь в своих зрительных и звуковых ощущениях, сосредоточьтесь на кинестетическом восприятии. Мысленно произнесите три фразы, выражающие это восприятие. Они также могут быть связаны со вкусом или запахом: «Я чувствую тепло в своих ладонях», «Я чувствую напряжение в спине», «Я чувствую, что пахнет духами».

Сосредоточиваясь на вызываемых образах, вы постепенно погружаетесь в свой внутренний мир. Вскоре вы почувствуете, что глаза начинают слипаться и вас охватывает сладкая дрема. Это как раз то состояние, к которому надо стремиться. Со временем погружение в такой легкий транс будет достигаться почти мгновенно, стоит только принять привычную позу и сосредоточить взгляд на предмете.

Само по себе пребывание даже в течение нескольких минут в состоянии транса, когда вы отключаетесь от всех посторонних мыслей и забот текущего дня, чрезвычайно полезно. Вы научитесь легко засыпать и вече-

ром, и днем, когда захочется отдохнуть хотя бы полчаса.

Следующее упражнение направлено на создание модели нового поведения. Задача состоит в том, чтобы как бы примерить на себе чей-то образ или чье-то поведение в конкретном, значимом для вас случае. Допустим, вы хотите по-другому вести себя в семейных конфликтах или научиться улыбаться в неприятных ситуациях, когда гнев или агрессия переполняют вас.

Выберите себе модель — человека, который ведет себя так, как хотелось бы вам. Внимательно понаблюдайте за ним. А затем дома поработайте над собой, разделив эту работу на три этапа.

Сначала вы должны мысленно увидеть, услышать и почувствовать, как человек, которому вы хотите подражать, ведет себя в обществе, на работе или дома в значимых для вас ситуациях: «Он никогда не опускает плечи и не горбится, когда начальник недоволен его работой», «Он спокойно и внимательно смотрит в глаза человеку, который хочет его обидеть», «Он не начинает кричать и размахивать руками», «Его лицо не искажает гримаса злости» и так далее.

На втором этапе постарайтесь совместить ваш собственный образ с образом модели, включая взгляд, голос, движения, то есть как бы заменить себя ею. Например, вы можете мысленно представить, как вы при-

ближаетесь к выбранному вами человеку и сливаетесь с ним. Постарайтесь видеть, слышать и ощущать себя внутри этого человека.

На третьем этапе вы должны глубоко проникнуть внутрь созданного вами образа, пережить все ощущения, свойственные вашему новому образу, мысленно увидеть, как вы ведете себя в новой ситуации, и воспринять ее как свою собственную.

Затем порепетируйте перед зеркалом, наблюдая за своими жестами, выражением лица, придумайте слова, которые вы могли бы сказать — ведь вы теперь как бы другой человек.

Если вам удастся успешно вжиться в новый образ, закрепите в подсознании приобретенный навык. почаще моделируйте в состоянии легкого транса те или другие ситуации, в которых вам хотелось бы вести себя иначе, чем обычно.

Действуя таким образом, постепенно вы сможете «отрепетировать» все свои слабые места в отношениях с окружающими. Навык придет после нескольких недель тренировки и вскоре станет автоматическим.

Научившись чувствовать себя в любых житейских передрыгах как рыба в воде, вы поправите и укрепите свое здоровье, ибо ничто не разрушает его так быстро, как постоянный стресс дома или на работе из-за того, что мы не знаем, как нужно поступить или как правильно себя вести в той или иной ситуации.

Школа здоровья по методу Н.А.Семеновой

Методисты, практикующие метод оздоровления Н.А.Семеновой, приглашают в Школу здоровья, созданную в Московской области.

В программе:

очищение кишечника, раздельное питание, избавление от паразитов, чистка печени, коррекция позвоночника, ревизия кишечника.

☎: (095) 166-64-87 ✉: 105318 Москва, а/я 58, Павлова Татьяна Владимировна



Что вы знаете **о менопаузе?**



Фото Игоря Уткина

К периоду климакса (менопаузы), неизбежно наступающему у каждой женщины, надо подготовиться не только ей самой, но и ее мужу. Это естественный процесс, но он бывает нелегким, как всякая перестройка организма. Чтобы не испортить отношения в семье, мужу надо знать, что происходит в организме женщины с наступлением климакса.

Что такое менопауза?

Менопауза наступает после того, как в яичниках исчерпывается запас яйцеклеток, в результате чего у женщины прекращаются менструации и заканчивается репродуктивный, или детородный, период жизни. Менопауза наступает не сразу, вначале менструации становятся все менее регулярными. Одновременно происходит перестройка гормональной и других важных систем организма. Этот начальный период называется *перименопаузой*. А после полного прекращения менструаций наступает собственно менопауза (климакс). Средний возраст наступления менопаузы — 51 год.

Период перименопаузы может длиться от 1 до 10 лет в зависимости от наследственных особенностей, состояния здоровья женщины и ее образа жизни. Например, у курящих женщин менопауза может наступить раньше и длиться дольше, а симптомы ее — проявляться ярче. Это связано с тем, что курение снижает уровень полового гормона эстрогена в организме, играющего ключевую роль в регулировании менструального цикла. У женщин с избыточным весом, наоборот, симптомы менопаузы зачастую проявляются мягче, поскольку жировая ткань способствует превращению других гормонов в эстрогены. В результате уровень эстрогена в организме полных женщин снижается не так быстро, как у худощавых. Однако это вовсе не означает, что полнота защищает женщин от неприятностей. Высокий уровень эстрогена у женщин с лишним весом повышает риск заболевания раком матки и раком молочной железы. Кроме того, ожирение повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

По неизвестным причинам некоторым женщинам может повезти и перенести наступление менопаузы незаметно. Для большинства же это нелегкий, но и не слишком тяжелый переход в другой возрастной период. И лишь немногие женщины переживают его очень трудно и долго.

Симптомы менопаузы

Самым частым симптомом приближающейся и наступившей менопаузы являются *горячие приливы*. Иногда они появляются задолго до начала менопаузы.

Приливы тепла и даже жара к верхней части тела и к лицу, вызывающие испарину и покраснение кожи, связаны со снижением уровня эстрогена в крови. Механизм терморегуляции из-за гормонального дисбаланса часто дает сбой. Получив ложный сигнал о перегреве организма, «внутренний термостат» (центры мозга, регулирующие температуру), чтобы обеспечить теплоотдачу, посылает команду о расширении кровеносных сосудов, близких к поверхности тела, особенно в области лица и шеи. В результате такого необоснованного прилива крови кожа неожиданно нагревается, краснеет, выступает пот. Это состояние длится обычно от 5 до 15 минут.

Горячие приливы могут возникать неожиданно в любое время дня и ночи. Во время ночного прилива женщина просыпается вся в поту. Такие «тепловые ураганы» могут вызывать нервозность, бессонницу, нарушать концентрацию внимания, память.

Доктор Диана Ветциг советует женщинам делать такое дыхательное упражнение при возникновении горячего прилива: медленно вдохнуть через нос в течение 5 секунд, задержать воздух на 4 секунды, затем медленно выдох-

нуть за 6 секунд через рот и задерживать дыхание на 2 секунды. Упражнение повторять до окончания прилива.

При чем тут я?

«Нарушение сна — один из наиболее тяжелых симптомов, возникающих во время менопаузы», — считает доктор Мэри Джейн Минкин. Когда женщина не высыпается, она порой теряет выдержку. К тому же гормональные нарушения дополняются психологическим напряжением, связанным с кризисом, характерным для этого возраста. Все это осложняет отношения между супругами. «Она то взрывается по пустякам, то обижается из-за ерунды, хотя, казалось бы, при чем тут я?» — часто жалуются мужья.

Мужчина должен считаться с резкими и, как ему кажется, необъяснимыми колебаниями настроения жены. Не отвечать резкостью на резкость, а стараться понять и успокоить жену.

Некоторые женщины воспринимают наступление менопаузы как признак надвигающейся старости. Они опасаются, что потеряют привлекательность для мужа. Появившаяся в этот период морщинка, лишний килограмм веса, лишний сантиметр в талии усугубляют их пессимизм.

Чтобы смягчить тревогу жены, мужчина должен чаще говорить ей, что она все так же мила ему. «Не забывайте повторять жене, что вы видите в ней единственную и неповторимую женщину, рядом с которой хотите провести всю оставшуюся жизнь», — советует доктор Ветциг.

Депрессия и менопауза

Менопауза вовсе не всегда сопровождается депрессией. «Клинические признаки депрессии в период менопаузы встречаются у сравни-

тельно немногих женщин. Они, как и проявления послеродовой депрессии, чаще всего объясняются повышенной чувствительностью к гормональным колебаниям, — говорит доктор Кингсберг. — Но и в этих случаях не стоит винить в состоянии женщины только менопаузу. Обычно для этого обнаруживаются и другие причины».

Чаще всего муж первым замечает признаки начинающейся депрессии. Их нельзя оставлять без внимания. Депрессивное состояние, особенно если оно затягивается, нуждается в профессиональной врачебной помощи.

Стоит ли прибегать к гормонозаместительной терапии?

Это один из наиболее сложных вопросов. Дело в том, что прием гормональных препаратов имеет много положительных сторон, но есть у него и существенные недостатки.

К числу достоинств относится то, что такая терапия ослабляет горячие приливы, помогает избавиться от другого неприятного симптома менопаузы — сухости влагалища, которая мешает женщинам вести нормальную сексуальную жизнь в этот период. А самое главное то, что прием гормона эстрогена существенно снижает опасность возникновения остеопороза, приводящего к переломам костей. Наконец, он помогает предотвратить развитие болезней сердца.

Однако иногда прием гормонов сопровождается негативными проявлениями, такими как кровотечение, повышение чувствительности молочных желез, метеоризм (вздутие живота). Кроме того, многие специалисты считают, что длительное применение гормонозаместительной терапии (более 5–10 лет) может до неко-

торой степени повысить риск рака груди. Поэтому к ней не стоит прибегать женщинам, у которых существует наследственная предрасположенность к раку молочной железы. Кроме того, она не рекомендуется тем, кто страдает тромбозом.

Прежде чем принять решение о применении такой терапии, супругам нужно взвесить все ее плюсы и минусы с учетом индивидуальных особенностей организма жены (наследственность, состояние здоровья и др.). Откровенно, без ложного стеснения обсудить перспективы интимных отношений и другие проблемы и после этого обратиться за советом к специалисту. Врач разъяснит возможные варианты гормонозаместительной терапии, поможет выбрать препараты и подобрать такие дозы, которые позволят свести к минимуму или полностью исключить побочные эффекты.

Влияние менопаузы на сексуальную жизнь

«Вопреки распространенному мнению, с наступлением менопаузы сексуальное влечение у женщины не пропадает. Оно может проявляться несколько реже в связи со снижением уровня гормона тестостерона, — говорит доктор Беверли Випл, профессор Ратгерского университета, — но это изменение не отражается на остроте сексуального переживания у женщины».

Правда, некоторый дискомфорт, как уже говорилось, может представлять сухость влагалища, связанная с падением уровня полового гормона эстрогена, но ее легко устранить или ослабить с помощью гормонозаместительной терапии, а также применения крема на водной основе. Не рекомендуется использовать с этой

целью вазелин и другие кремы на масляной основе, так как они в конечном счете еще больше сушат слизистую влагалища.

Снижение уровня эстрогена может также делать стенки влагалища более тонкими, чувствительными, ранимыми, вызывая у женщины во время полового акта ощущение боли и дискомфорта. Облегчение может принести использование специального влагалищного крема на основе эстрогена. Кроме того, с этой же целью врач может прописать прием небольших доз тестостерона.

Бывает ли у мужчин менопауза?

По мнению большинства специалистов, гормональные изменения в организме мужчины, связанные со старением, не сопоставимы с тем, что испытывает женщина. Правда, с возрастом у мужчин снижается выработка мужского полового гормона тестостерона, что сказывается на функциях некоторых органов. Однако этот процесс идет гораздо медленнее, чем у женщин, и не сопровождается такими яркими симптомами.

А главное различие состоит в том, что если женщины с наступлением менопаузы полностью теряют способность к рождению ребенка, то у мужчин, несмотря на снижение уровня тестостерона и некоторое ослабление полового влечения, выработка спермы сохраняется, и они способны зачать ребенка даже после 70 лет. Известно немало случаев, когда мужчины становились отцами в 80 лет и даже в более старшем возрасте.

Время больших перемен

Некоторые женщины в этот период могут попытаться радикально изменить свою жизнь. Например, сме-

нить работу, увлечься новой деятельностью, бросить мужа ради новой любви или, наоборот, потерять интерес ко всему на свете. Но не следует искать причину их поведения в изменении уровня гормонов в крови. Менопауза здесь ни при чем. Скорее всего, она просто совпадает с кризисом второй половины жизни, с уходом из дома детей, ставших взрослыми, с пересмотром жизненных ценностей. У женщины появляются поводы для неудовлетворенности жизнью и возникает желание внести в нее радикальные изменения. Впрочем, это всегда характерно для переходного возраста. Психологи выделяют несколько кризисных периодов в жизни человека: ранний — от 3 до 5 лет, подростковый — от 12 до 17 лет, затем 40-летний рубеж. У женщин к ним добавляется период менопаузы.

Чем муж может помочь жене?

«Постарайтесь быть помощником жены в этот сложный период, а не сторонним наблюдателем и тем более не недовольным ворчуном. Жена должна быть уверена в том, что вы ее понимаете», — говорит доктор Кингсберг.

Хотите вы того или нет, супружеская жизнь в этот период претерпевает некоторые изменения. И если вы дорожите своим браком, будьте внимательны и предупредительны к жене. Ей очень нужны ваши нежность и чуткость. Вам предстоит еще немалый жизненный путь, и если вы хотите пройти его вместе, постарайтесь быть для нее надежной опорой сейчас.

*Перевод
Бориса Бочарова*

Недавно я начала вести дневник, причем не для себя, а для дочери. Идея эта, наверное, многим покажется странной. Попробую объяснить.

Мне 53 года. Недавно я впервые испытала сердечный приступ и теперь почти ежедневно ощущаю свое сердце. Мне то жарко, то холодно и почти всегда «слезливо». В общем, очень некомфортная жизнь.

Звоню своей маме, спрашиваю: «Как ты пережила переходный возраст? Как ты с этим справилась?» «Не помню — отвечает мама, — вроде и не было ничего такого. А может, просто забылось». Правда, кое-что мама все-таки вспомнила — онемение рук... Но советов мне дать никаких не могла.

И я подумала: «Обязательно все запишу для дочери, чтобы не пугалась, встретила этот неизбежный период подготовленной, знала, что мне помогало — какие лекарства, какое питание, какие народные средства и хитрости».

Мне хотелось обязательно купить красивую записную книжку, чтобы ее приятно было взять в руки. И знаете, такая замечательная книжка мне попала — с замочком сбоку и ключиком к нему, так что можно книжку запереть, и никакой посторонний глаз в нее даже случайно не заглянет. На первой странице я написала объяснение в любви своей двадцатипятилетней дочери, потому что я ее действительно очень люблю. А потом объяснила, зачем завела этот дневник. Это была моя первая запись. Теперь в ней уже много заметок: мои мысли о жизни, о судьбе, мои размышления о женском счастье — какое оно.

Дневник постепенно становится моей исповедальной книгой для до-

Евгения Солодова

СЕМЬЯ

ДНЕВНИК для дочери



Фото Виктора Ахломова

чери. Ну, например, проживя уже достаточно долго на свете, я, в отличие от нее, точно знаю, что человек не может иметь много друзей. Ведь

дружба, как и любовь, как и семья, требует от человека очень больших душевных затрат. Себя надо полностью «расходовать», в дружбу надо

«вкладывать» — здесь ничего не сэкономишь. Экономя себя, разрушаешь и дружбу.

Это же относится и к собственным детям. Мы очень дружны с дочерью. Но эта дружба, ее доверие стоило мне больших душевных затрат, да и сил чисто физических. Я не помню ни одного дня из детства моей дочери, который бы мы прожили врозь. Я играла в ее игры, вместе с ней училась в школе, жила ее интересами, переживала ее обиды, как свои. И я вознаграждена — нам хорошо вместе, моя дочь ничего от меня не скрывает. Но много я не успела в этой жизни сделать для себя. Правильно ли я поступала? Воспитывая своих детей, она должна подумать об этом.

И еще я поделилась с ней важной мыслью: по-моему, не твердые и незыблемые принципы красят человека, а напротив, его гибкость, мягкость, терпимость по отношению к мнениям, суждениям и поступкам других людей. И вообще, мне кажется, что в наше жесткое время очень важно, чтобы женщина воспитывала в себе терпимость, мягкость, доброту. Сегодня очень важно умение применяться к обстоятельствам, не теряя достоинства. Даосская мудрость гласит: «Мудрый доверяет переменам, чтобы пребывать в неизменном».

Теперь я очень жалею, что не завела дневник значительно раньше. Тогда я могла бы оставить для дочери подробные заметки о моем опыте вынашивания детей, обо всех сложностях, возникавших у меня тогда. Ведь подобные сложности могут быть и у нее.

Я стараюсь записывать в дневник

все, что пригодилось бы дочери — для здоровья, для ведения хозяйства, для жизни, одним словом. Советы по поводу здоровья, конечно, очень индивидуальны, но близким по крови людям часто подходит одно и то же. В молодости от частых мигреней я спасалась тем, что лежала в темной комнате с горячей грелкой на голове. С большой долей вероятности при головной боли этот же рецепт подойдет и моей дочери.

Я помню, что моей маленькой дочке при ее жестоком диатезе помогал бабушкин рецепт. Надо взять обыкновенный тетрадный лист, свернуть его конусом, поставить на тарелку и поджечь. Когда он сгорит, на дне тарелки останется капелька липкой смолы. Это и есть чудесное лекарство от диатеза. Если смазать им больное место, ребенку становится легче. Хорошо, если это же средство поможет и моим будущим внукам. Ведь диатез тоже передается по наследству.

Или, например, питание. Я стараюсь кормить свою семью продуктами по сезону. Ранняя весна — пора первой нежной зелени, которая богата витаминами. Я делала салаты из листьев одуванчика, молодой ботвы свеклы и редиски, зелени петрушки и укропа, ростков сосны и ели, дикорастущих трав — сныти, заячьей капусты, крапивы. И мои дети в период острого послезимнего гиповитаминоза легко справлялись с его последствиями. И пить я их приучила до приема пищи, а не запивать еду и не пить сразу после еды, чтобы не разбавлять желудочный сок. Может быть, поэтому у них нет проблем с желудочно-кишечным трактом?

Однажды дочка спросила меня,

откуда я знаю, кого, как и чем лечить. Я, не задумываясь, ответила: «От жизни». А теперь понимаю — от мамы и от бабушки. Только со слов, а с дневником было бы лучше, надежнее.

Или кулинарные рецепты. Книжек по кулинарии издано много, но когда мама или бабушка пекли пирог, получалось что-то необыкновенное! «Книжный» пирог может не получиться, а мамин не может не получиться! Ведь помимо опыта, в рецепт вложена любовь.

Даже такой житейский совет записала я в дневник для дочери: «Крупные вещи, которые нельзя стирать в машине — куртки, шторы, скатерти, покрывала стирай не руками, а ногами: во сто крат легче, и для ног зарядка».

Похваляюсь, что мне удалось сохранить пышные, густые волосы. А получилось это потому, что я мыла голову, используя кисломолочную сыворотку, о чем тоже оставила запись для дочери.

Приготовить ее совсем не сложно. Надо вскипятить 3 литра молока, дать ему остыть до комнатной температуры. Затем верхний слой снять, а оставшееся молоко заквасить половиной стакана сметаны или кефира и поставить в теплое место. Когда молоко скиснет, не мешая и не переливая, в этой же посуде (лучше, если это будет трехлитровая банка) поместить его в большую кастрюлю с теплой водой так, чтобы вода покрывала банку с кислым молоком более чем наполовину и поставить на слабый огонь.

Когда образуется сыворотка, надо снять кастрюлю с огня и подождать, пока вода остынет. Теперь осталось только отделить творог от сыворотки. Творог, конечно, съесть, а сыворотку частично выпить, а остальное использовать для ополаскивания волос. Вымыв голову сначала детским мылом, хорошо промыть волосы сывороткой. Смывать не сразу, а через 30 минут. После такого мытья волосы станут мягкими, блестящими, живыми. Такое средство ухода за волосами лучше самого дорогого шампуня с ополаскивателем, да и дешевле.

Писать дневник для дочери — увлекательное занятие! С кем, как не с выросшим ребенком поделиться выстраданным, пожалуй, о несовершенном. Такой дневник может содержать все, что вам дорого — от семейных легенд и преданий до самых сокровенных мыслей. В одном я уверена: дело это полезное, дочь будет вам благодарна. И от ошибок, возможно, убережете, и жить поможет. Да и написанное слово — не устное: от наших бесконечных наставлений и нравоучений они уже устали, потому и не принимают их. А дневник —

неожиданная форма общения. К тому же, пока вы думаете над словом, оно набирает вес.

Кстати, почему речь идет только о дневнике мамы для дочери? А папа сыну разве не должен оставить, рассказ о своих ошибках, достижениях, о своих мужских проблемах со здоровьем, наконец? Так что, может быть, «Дневник для сына» кому-то тоже захочется вести?



Владислав Брагинский,
кандидат медицинских наук



Сверхактивный ребенок



Фото Виктора Сакка

Пятилетний Олег, оказавшись в моем кабинете, вел себя очень свободно — бегал, стучал по столу, хватал с него книги и мои записи, вмешивался в мою беседу с его мамой.

Тем временем мама пыталась объяснить мне суть проблемы.

С полутора лет мальчик не спит днем, часто капризничает, пугается любого стука, шума проезжающих

машин, громкого голоса. Вечером с трудом и только при свете, поскольку боится темноты, укладывается в постель, утром встает хмурый, недовольный, с уговорами идет в садик. Дома по малейшему поводу капризничает. Если попросить его собрать игрушки или выключить телевизор, начинает кричать или истерически рыдать.

Понаблюдав за мальчиком и выслушав маму, я объяснил ей, что состояние Олега детскими психоневрологами и психологами обозначается как «синдром гиперактивности и дефицита активного внимания».

При этом состоянии дети отличаются повышенной возбудимостью, конфликтностью, двигательным беспокойством, у них снижено активное внимание. Ребенок становится суевливым, а действия его хаотичными и беспорядочными. В детском саду такие дети слывут неуправляемыми, будоражат всю группу. В школе вертятся на уроках, шумно играют на переменах, провоцируют драки со сверстниками, вмешиваются в чужие разговоры и не слушают учителей. В гостях перебивают взрослых, все трогают, роняют, ломают. Словом, создают столько шума и суеты, что все сочувственно соглашались с родителями: их ребенок — суций «вождь краснокожих». Такие дети могут вывести из равновесия самого сдержанного педагога и самых терпеливых родителей. Синдром гиперактивности затрудняет адаптацию детей в коллективе, а нередко даже становится основой для асоциальных поступков.

Двигательное беспокойство у такого ребенка почти всегда сопровождается неспособностью к концентрации внимания. Поэтому любая его деятельность сумбурна и непоследо-

вательна. По этой же причине дети постоянно делают ошибки при выполнении школьных заданий, «пропускают мимо ушей» объяснения учителя или попросту не слышат, что им говорят. Они рассеянны, забывчивы, часто теряют свои вещи.

У моего маленького пациента Олега больше всего страдало именно активное внимание, которое в норме у пятилетнего ребенка должно быть развито гораздо лучше. Он вел себя словно двухлетний — произвольно откликался на любые внешние раздражители: шумы с улицы, реплики взрослых — и реагировал на новую обстановку неадекватно.

Избалованностью и изъятиями воспитания такое поведение детей объяснить нельзя. Они хотели бы вести себя иначе, но не могут, потому что их реакции обусловлены неразвитостью, незрелостью определенных структур мозга. Это болезненное состояние, и его коррекция требует вмешательства врача.

Невысокая успеваемость в школе гиперактивных детей объясняется не их низким интеллектуальным развитием, а трудностями с концентрацией внимания. Если удастся их сосредоточить на беседе, то часто оказывается, что они обладают цепкой памятью и изрядным запасом знаний.

Синдром гиперактивности — распространенное нарушение. Примерно у 15% детей младшего возраста наблюдается двигательная расторможенность и недостаточность активного внимания. Практически в каждой группе детского сада и в каждом классе начальной школы есть дети с такими проявлениями. Чаще гиперактивностью отличаются мальчики.

Иногда двигательная расторможенность у детей может быть сим-

птомом эпилепсии (при этом она сочетается с припадками разного типа), а также особых форм детской шизофрении.

Мне часто приходится отвечать на вопросы: как помочь ребенку, как ослабить у него симптомы гиперактивности и научить концентрировать внимание.

Хочу успокоить родителей: это состояние поддается лечению, и обычно к 9-11 годам при определенных усилиях взрослых проявления синдрома сглаживаются. Дети становятся более уравновешенными, сдержанными, управляемыми. Помощь психоневролога при этом очень важна. Она необходима прежде всего для того, чтобы установить, проявлением какого заболевания является гиперактивность, и исходя из диагноза, наметить оптимальную терапевтическую тактику. А дальше все зависит от такта и мудрости родителей.

В тактике родителей я считаю главным правильное отношение к поступкам своего ребенка. К нему нельзя относиться как к шалуни или хулигану. Ребенок нездоров, и улучшение в его поведении наступит только при добром, спокойном и ровном отношении к нему всей семьи. Взрослые должны понимать, что особенности в поведении их малыша обусловлены биологическими факторами, и неприглядные поступки ребенка на каком-то этапе его развития не вина, а беда его. Родителям потребуется немалый запас терпения и выдержки, так как результаты появятся не скоро.

Прежде всего не надо предъявлять ребенку слишком жестких, повышенных требований, которые он выполнить не сможет. Но атмосферы вседозволенности тоже не должно быть. То есть, соразмерив свои тре-

бования к ребенку с его возможностями, не отступайте от них. Однако их надо высказываться всегда доброжелательно.

Всячески избегайте командного, приказного, начальственного тона, лучше вести разговор с детьми в советательной, товарищески вежливой манере. Я убежден, что очень важны и такие проявления расположения к ребенку, как мягкое прикосновение, понимающая улыбка. Хуже всего непоследовательность в воспитании и паническое настроение родителей, которое выражается в словах: «Нервы не выдерживают...».

Жизнь гиперактивных детей должна регламентироваться четким распорядком дня. Родителям придется избегать шумных компаний в своем доме, не брать с собой ребенка в магазин, на рынок, на стадион. Все это оказывает на малыша чрезмерно возбуждающее воздействие. Зато должно быть обязательно предусмотрено время для активных игр и прогулок, способствующих расходованию избыточной энергии. Однако важно и здесь соблюдать меру, потому что переутомление у всех детей приводит к усилению возбуждения.

К сожалению, неадекватные формы поведения, сформировавшиеся в детстве, могут закрепиться в сознании. Если никто не помог ребенку преодолеть синдром гиперактивности, в дальнейшем у него могут возникать сложности во взаимоотношениях с людьми: непонимание, осуждение и неприятие его «плохих манер» окружающими, отказ от общения с ним одноклассников.

Нельзя упустить время. Лучшим периодом для преодоления синдрома гиперактивности я считаю возраст 5-6 лет. При этом я имею в виду не

только воспитательные усилия родителей, но и специальные занятия с психологом. Существует множество методик для тренировки внимания и психологической коррекции. Как правило, занятия с психологом проходят в присутствии родителей, поскольку полученные навыки нужно закреплять дома.

Чтобы подготовить гиперактивного ребенка к школе, с ним нужно заниматься по-особому. Предлагайте своему ребенку выполнить одно конкретное задание, отводя для этого определенный (небольшой) промежуток времени. Предпочтительно делать это в форме игры. Я придумал, например, такое задание для гиперактивных детей: в течение 20 секунд они рассматривают 10 красивых открыток, а затем раскладывают их в определенном порядке. Бывает, что я прошу их на одной из страниц книги аккуратно подчеркнуть слово, повторяющееся несколько раз, например, слово «должен». Дети любят выкладывать фигурки из спичек, рисовать, раскрашивать, пришивать пуговицы,

вырезать — много интересных заданий может придумать взрослый, чтобы помочь ребенку научиться сосредоточивать внимание.

Такие занятия не должны быть продолжительными. Двигательная расторможенность ребенка отнюдь не показатель его психической выносливости. Дети быстро устают, и от усталости их беспокойство нарастает. Наиболее оптимальное время занятия с гиперактивными детьми — не более 30 минут.

И последнее. Чаще хвалите своих детей. Делайте это всякий раз, когда они того заслуживают. Не скупитесь на похвалу — нет целебнее средства для сверхвозбудимого, нервного малыша. Как можно реже говорите ему «нельзя». Но, сказав это слово, не отменяйте свое решение.

Мягкие, сдержанные, спокойные родители добиваются прекрасных результатов — их издерганные гиперактивные дети обычно уже через год радуют домашних прилежанием, дружелюбием, счастливой улыбкой победы над самим собой.

ДИАЛОГИ

— Я хочу купить эту картину Рембрандта. А есть гарантия, что этот Рембрандт не поддельный?

— Есть. Три года.



— Доктор, это правда, что здоровье не купишь ни за какие деньги?

— Кто вам сказал такую глупость?



— Доктор, я решила пройти диспансеризацию. Подскажите, с какого специалиста мне начать?

— С окулиста!

— Почему?

— У меня на двери большими буквами написано: «Ветеринар».



— Скажите, доктор, какие упражнения мне делать, чтобы похудеть?

— Медленно поворачивать голову слева направо, потом справа налево.

— Как часто?

— Всякий раз, когда вас спрашивают, хотите ли вы есть.



МАРГАРИН, РЫБИЙ ЖИР ИЛИ САЛО?

Маргарины широко применяют в пищевой промышленности и в общественном питании. Благодаря настойчивой рекламе, многие стали заменять сливочное масло столовым маргарином: его мажут на бутерброды, добавляют в каши. Кулинарные маргарины используют при жарении, добавляют в тесто.

Однако в последнее время ученые имеют все основания утверждать: маргарин не безвреден для человеческого организма. Это связано с высоким содержанием в нем транс-изомеров ненасыщенных жирных кислот.

Такие кислоты жизненно необходимы организму и как источник энергии, и как строительный материал для клеток. Организм человека не может синтезировать некоторые из этих кислот и получает их только с пищей.

По своей молекулярной структуре ненасыщенные жирные кислоты и их эфиры (жиры) могут существовать в форме двух изомеров: *цис-изомеров* и *транс-изомеров*. В молекулы этих веществ входят одни и те же атомы, но пространственное положение их в молекуле различно, поэтому они наряду с общими свойствами имеют и различия.

Чтобы клетка работала нормаль-

но, в качестве строительного материала клеточных мембран должен использоваться только *цис-изомер* жирных кислот. Однако на это место, благодаря общим химическим свойствам, может встать и *транс-изомер*. Биологические свойства мембраны при этом меняются, и клетка становится дефектной. В результате в организме начинают развиваться патологические процессы. *Транс-изомер* — опасный двойник полезного и нужного *цис-изомера*.

Откуда же берется *транс-изомер* жирных кислот в маргарине?

Как известно, растительные масла — один из основных исходных продуктов производства искусственного твердого пищевого жира, каким является маргарин. При обычной температуре они находятся в жидком состоянии именно благодаря тому, что состоят только из *цис-изомеров* жирных кислот. В процессе производства маргарина часть *цис-изомеров* превращается в *транс-изомеры*. Из каждых 100 г использованного для этого растительного масла получается в среднем 14 г *транс-изомеров* жирных кислот. Образование *транс-изомеров* и способствует тому, что жидкие масла превращаются в твердые жиры.

Маргарины как твердые жиры по некоторым своим свойствам часто более привлекательны для потребителей, чем жидкое растительное масло и другие твердые животные жиры. Они, как правило, заметно дешевле сливочного масла, а по энергетическим показателям и вкусовым свойствам часто не уступают сливочному маслу и другим природным пищевым жирам.

О вредном действии маргарина на организм ученые заговорили еще в тридцатые годы. Известный канадский ученый Р.Синклер высказал предположение о том, что транс-изомеры, входящие в состав маргарина, могут вызывать нежелательные биохимические процессы в организме.

Современные исследования подтвердили это предположение. Сейчас уже установлено, что транс-изомеры нарушают работу ферментов, изменяют структуру клеточных мембран, поскольку, как уже было сказано выше, занимают место полезных цис-изомеров. В результате повышается уровень холестерина в крови и возрастает вероятность инфаркта миокарда и диабета. Более того, они повышают восприимчивость к онкологическим заболеваниям, особенно к раку легких, поджелудочной и предстательной желез. Например, было доказано, что при ежедневном употреблении в пищу 40 г маргарина, содержащего 5 г транс-изомеров жирных кислот, риск заболевания инфарктом миокарда возрастает на 50%! Исследователи также установили, что у беременных женщин, часто употребляющих в пищу маргарин, транс-изомеры жирных кислот проникают через плаценту к плоду. Из-за этого ребенок может родиться недоношенным, с нарушениями в эндокринной системе.

В настоящее время некоторые зарубежные предприятия, производящие маргарин, начали внедрять новую технологию, позволяющую получать маргарин, не содержащий вредных транс-изомеров жирных кислот. Первые партии такого маргарина уже появились на прилавках магазинов. Стоит он, правда, значительно дороже обычного маргарина из-за дополнительной очистки продукта. На упаковке такого маргарина должна быть дополнительная этикетка или надпись «не содержит транс-изомеров».

Несмотря на содержание транс-изомеров в обычном маргарине, специалисты по питанию не настаивают на полном отказе от маргарина. Они только рекомендуют ограничить употребление маргарина 10 г в день. Такое количество маргарина здоровью не повредит.

Правда, на практике придерживаться такого ограничения не всегда и не всем просто: трудно проконтролировать, сколько маргарина может попасть в организм с готовыми продуктами. Так что по возможности от употребления чистого маргарина лучше совсем отказаться.

А что же предлагают диетологи вместо маргарина? Сливочное масло содержит холестерин. На растительном не рекомендуется жарить или даже разогревать пищу, так как под воздействием высоких температур в нем образуются свободные радикалы, опасные для здоровья.

Видимо, проблему использования жиров надо решать комплексно. Во-первых, их количество в немолодом возрасте надо сократить. Во-вторых, в чистом виде полезнее всего потреблять растительные нерафинированные масла (достаточно 1-2 столовых ложек в день). В-третьих, упот-

ребление жареной пищи лучше сократить или совсем отказаться от нее, а для разогревания на небольшом огне использовать топленое сливочное масло.

Если вы все-таки не можете отказаться от жареной картошки, то употребляйте для жарки свиное сало. Доказано, что при кратковременном нагревании его пищевые качества только улучшаются.

Невредно иногда и полакомиться кусочком сала. Это вкусно и полезно.

Свиное сало содержит чрезвычайно важное для здоровья вещество — арахидоновую кислоту.

Арахидоновая кислота активно участвует в строительстве клеток и синтезе гормонов. Она совершенно необходима для нормальной работы сердца и печени. Кроме того, арахидоновая кислота препятствует развитию атеросклероза, так как нормализует холестериновый обмен в организме, в результате чего холестерин не откладывается на стенках сосудов, а выводится из организма вместе с другими отходами пищеварения.

Но этого мало! В свином сале значительно больше полезных веществ, чем в сливочном масле. Поэтому биологическая активность свиного сала, а следовательно, и польза от него примерно в пять раз выше, чем от сливочного масла.

Кроме того, благодаря повышенной биологической активности, свиное сало способствует поддержанию общего тонуса организма.

А теперь несколько слов о жире не таком вкусном, как сало, но не менее полезном.

Ученые давно обратили внимание на то, что коренное население северных стран — Гренландии, Аляски, северной части Канады значительно реже сталкивается с проблемой сер-

дечно-сосудистых болезней по сравнению с жителями Европы и Америки. Исследовав этот феномен, они пришли к неожиданному заключению — все дело в рыбьем жире.

В составе рыбьего жира холодноводных рыб были обнаружены особые вещества — омега полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Благодаря ПНЖК, рыбий жир предотвращает развитие атеросклероза, препятствуя отложению атеросклеротических бляшек на внутренних стенках сосудов, которые могут закупорить сосуд и вызвать инфаркт или инсульт. Он может остановить уже начавшееся заболевание.

Целебные ПНЖК есть не только в жире северных рыб, но и в жире рыб, обитающих в теплых морях. Правда, в жире тепловодных рыб этих кислот несколько меньше и их состав несколько иной. Поэтому лечебное действие рыбьего жира тепловодных рыб ниже, чем северных, холодноводных.

Тем не менее жители прибрежных районов средиземноморских стран меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем жители континентальных районов — и не в последнюю очередь потому, что едят много морской рыбы.

Итак, рыбий жир — прекрасное профилактическое средство сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому почаще включайте в свой рацион морскую рыбу — ставриду, скумбрию, сардины, мойву, палтус и др. Или просто принимайте рыбий жир. Его продают в аптеках и в чистом виде, и в капсулах, и в виде лекарственных препаратов с повышенным содержанием ПНЖК.

Как видите, жиры жирам рознь, и отвергать их все было бы неправильно. Просто использовать их надо с умом и пользой для здоровья.

Диабет и зрение



Фото Бориса Кремера

При сахарном диабете из-за недостатка в организме гормона поджелудочной железы — инсулина происходит нарушение всех видов обмена веществ. Печень и мышцы теряют способность перерабатывать поступающий сахар в гликоген. В результате ткани организма не усваивают и не могут использовать сахар в качестве источника энергии. Неусвоенный тканями, он накапливается в крови и выводится с мочой. Повышенный уровень сахара в крови и моче — показатель сахарного диабета.

Среди осложнений диабета, может быть, самое коварное — нарушение зрения, потому что начинается оно незаметно и, если вовремя не принять меры, может привести к слепоте.

Глаз — одна из самых замкнутых систем в организме. Но для выполнения своих функций он должен получать постоянный приток энергии. Развитая сосудистая сеть обеспечивает его необходимыми питательными веществами. Любые нарушения в сосудистой системе организма, в том числе вызванные диабетической бо-

лезнью, мгновенно сказываются на питании глаза. Если глаз недополучает питательных веществ, срабатывает защитная реакция: стремясь «накормить» глаз, его сосудистая система начинает разрастаться. Этот процесс экстренного разветвления сосудов, по-научному — *прориферация*, становится губительным для зрения. Он ведет к дистрофическим изменениям сетчатки, сильно осложняет течение глаукомы и катаракты.

Разрастание сосудистой системы глаза у диабетиков часто приводит к патологии сетчатки, называемой диабетической *ретинопатией*. Что при ней происходит? Множество новообразованных сосудов начинают прорастать сквозь сетчатку, они часто лопаются, что приводит к кровоизлиянию в стекловидное тело. В результате стекловидное тело теряет прозрачность, уплотняется, стягивая сетчатку и способствуя образованию в ней разрывов и рубцов.

Именно ретинопатия становится причиной прогрессирующего снижения зрения вплоть до слепоты. У больных сахарным диабетом слепота наступает в 25 раз чаще, чем у людей, не страдающих этой патологией. По данным, полученным после длительного наблюдения, ретинопатия выявляется у 98% людей, болеющих инсулинозависимым сахарным диабетом, через 20 лет после начала заболевания. При инсулинонезависимом сахарном диабете ретинопатия встречалась примерно у 60% больных при длительности заболевания более 20 лет.

Как же сохранить зрение тем, кто болен диабетом? С этим вопросом я обратилась в Медсанчасть № 12 Федерального управления медико-био-

логических и экстремальных проблем при Минздраве РФ, зная, что здесь накоплен большой опыт лечения различных патологий глаз.

Как выяснилось, эффективным способом предотвращения ретинопатии на первых стадиях является лазерная коагуляция (ЛК) сетчатки. Суть этого лечения заключается в том, что при помощи специального аппарата «выстрелами» лазерного луча прижигаются новообразованные лишние сосуды. По словам лазерного хирурга Любови Федоровны Алешиной, проводящей такие курсы лечения изо дня в день, этим достигаются две цели: во-первых, питание направляется непосредственно на центральные отделы глаза, а во-вторых, приостанавливается или вовсе прекращается развитие самого процесса ретинопатии. Но для того чтобы лечение оказалось эффективным, чрезвычайно важно, чтобы пациент обратился к врачу на самой ранней стадии заболевания. «Мы пристально изучаем глазное дно и, выявив малейшее патологическое разрастание сосудов, приступаем к лечению», — объясняет Любовь Федоровна.

Испытав эту процедуру на себе, могу сказать, что эта операция не столько болезненная, сколько неприятная. Переносится она легче, чем удаление зубного нерва.

В зависимости от особенностей развития диабета больному может потребоваться такое лечение не один раз. Иногда его назначают и профилактически, чтобы избежать заболевания. Важно не упустить время, а для этого при диабете нужно показываться офтальмологу не реже чем раз в три месяца. Особенно это актуально для молодых людей, так как

среди диабетиков именно они подвергаются наибольшему риску. Дело в том, что в молодом организме процесс прориферации протекает чрезвычайно быстро. То заболевание, которое у человека среднего возраста может развиваться год и больше, у молодого может достигать крайней стадии за два-три месяца. И тогда уже одной коагуляцией глаз не спасешь.

На поздней стадии диабетической ретинопатии может потребоваться более серьезная операция — *витроэктомия*. Широко распространенная на Западе, она сейчас практикуется и в некоторых клиниках Москвы, оснащенных соответствующим техническим оборудованием и располагающих опытными хирургами. Это очень эффективный способ замедления, а иногда и прекращения патологического процесса.

Как объяснил Юрий Александрович Гусев, кандидат медицинских наук, хирург-офтальмолог, суть операции заключается в замене стекловидного тела. Она осуществляется в три этапа. На первом этапе вместо искаженного кровоизлияниями стекловидного тела в глаз вводят специальную лечебную жидкость, которая очищает глаз, снимает отечность. Второй этап — лазерная коагуляция. На третьем этапе лечебную жидкость в глазу меняют на другую, способную к самоочищению и замещающую стекловидное тело. Иногда требуется повторная операция, так как патологические процессы могут продолжаться. Такое комплексное лечение гарантирует сохранение зрения.

У больных сахарным диабетом сложнее, чем у других пациентов, проходит лечение катаракты. Самое

эффективное лечение этого заболевания — замена помутневшего хрусталика на искусственный. Однако из-за разрастания капилляров повышается кровоточивость глаза, усиливается риск, что новый хрусталик не приживется. К тому же при диабете, как известно, ухудшается заживляемость. По этим причинам больным диабетом очень часто отказывают в операциях по поводу катаракты. Сложность ситуации заключается еще и в том, что, не устранив катаракту, нельзя остановить разрастание сосудов, так как лучик лазера не может проникнуть сквозь замутненный хрусталик. Получается замкнутый круг.

Заведующий медсанчастью № 12 доктор медицинских наук Владимир Николаевич Трубилин нашел решение этой проблемы. Он считает, что операцию по устранению осложненной катаракты не только можно, но и нужно делать. Старый хрусталик не оставляет шансов сохранить зрение, считает он. Современные технологии, большой опыт в проведении этой операции снижают до минимума риск осложнений, которых так боялись раньше. По словам Владимира Николаевича, современный искусственный хрусталик не только способствует более быстрому заживлению глаза, но и, что самое главное, вопреки устоявшемуся мнению, позволяет проводить лазерную коагуляцию. Для этого сейчас в передовых клиниках появилось современное оборудование, помогающее избежать осложнений. «Конечно, — добавляет В.Н.Трубилин, — больные диабетом более подвержены осложнениям, чем другие пациенты. Многое зависит от стадии и особенностей заболевания,

поэтому необходимо разрешение эндокринолога. И в любом случае перед операцией необходимо предварительное общее лечение, которое приведет уровень сахара в крови в норму и тем самым застрахует пациента от осложнений».

При диабете часто возникает и глаукома, вызванная патологией сосудистой системы. Как известно, основной симптом глаукомы — повышение внутриглазного давления, которое может привести к полной утрате зрения. К сожалению, у больных диабетом риск повторного повышения глазного давления остается и после операции. И тем не менее хирургический подход — самый рациональный, поскольку консервативное лечение глаукомы малоэффективно.

«Во время антиглаукоматозной операции мы создаем дополнительный путь оттока жидкости, — поясняет доктор Ю.А.Гусев, — и за счет этого давление в глазу снижается. Но так как у больных диабетом обычно интенсивно протекают воспалительные процессы, новообразованный отток может засоряться. Чтобы предотвратить это, мы имплантируем в глаз тончайшие синтетические или полусинтетические дренажи, не допускающие сращения тканей. За счет таких дополнительных манипуляций путь

оттока сохраняется». Эта операция уникальна, она способна сохранить зрение даже тем, кто еще недавно считался неизлечимым больным.

Во всех случаях необходимо своевременное лечение, желательно на начальных стадиях. К сожалению, не во всех поликлиниках есть возможность диагностировать начальные поражения глаза при сахарном диабете. Больным диабетом нужно иметь это в виду и обращаться в специализированные клиники еще до того, как у них появятся проблемы со зрением. Предотвратить или замедлить развитие болезни глаз гораздо проще, чем восстанавливать утраченную функцию. Хотя хирургам медсанчасти № 12 удастся и это.

В кабинете Ю.А.Гусева я познакомилась с одной из его пациенток, которая из-за диабета к 50 годам полностью утратила зрение. Два года она пыталась смириться со своей беспомощностью. К счастью, судьба привела ее в эту клинику, где в результате оперативного лечения ей вернули 25% зрения на одном глазу. Обидно только одно: если бы она пришла к доктору Гусеву раньше, шансов сохранить зрение у нее было бы значительно больше. Бороться за зрение нужно всегда, но лучше делать это как можно раньше.

В Центральном отделении микрохирургии глаза (медсанчасть №12)

**Федерального управления медико-биологических
и экстремальных проблем**

**при Минздраве РФ проводится лечение глаукомы, катаракты,
заболеваний сетчатки и зрительного нерва, контактная коррекция,
исправление близорукости и астигматизма, лазерная хирургия
и косметические операции на веках**

✉ Москва, ул. Гамалеи, 15 (м. «Щукинская»)

☎ (095) 196-65-17, 196-65-23, 196-08-86

«Жизнь без власти диабета»

Сахарный диабет стал одним из самых распространенных заболеваний нашего времени — на планете уже сейчас 143 миллиона человек с таким диагнозом (из них в России приблизительно 10 миллионов человек). А это почти треть населения Европы! И, по прогнозам экспертов, через пять лет число таких больных возрастет более чем вдвое.

Поскольку это хроническое заболевание часто приводит к серьезным осложнениям, к инвалидности и угрожает жизни, лечение его является одной из актуальных задач мировой медицины. Но дело в том, что лечение диабета требует очень больших средств, которых нет ни у самих больных, ни у медицинских учреждений.

Вот почему Всемирная Федерация по диабету, членом которой недавно стала и Россия, стремится объединить для решения этой проблемы и государственные структуры, и медицинские и научные учреждения, и страховые фонды, и фармацевтические компании.

Одним из шагов к реализации этой задачи станет Международная специализированная выставка «Жизнь без власти диабета»

**Организаторы: Центр «Москва» ВВЦ
при содействии правительства столицы поддержке Минздрава РФ
и Министерства экономического развития и торговли РФ.**

Тематика выставки очень разнообразна: на ней будут демонстрироваться препараты для лечения диабета и его осложнений, средства для контроля состояния больных и ухода за ними, специальные тренажеры, ортопедическая обувь, пищевые добавки, диабетические продукты и много других товаров, которые, несомненно, привлекут внимание и врачей и больных.

Посетители выставки узнают о социальных программах для больных детей и взрослых, о достижениях отечественной науки и промышленности, о разных методах лечения диабета и способах «сосуществования» с ним. Будут организованы Школы диабета и юридические консультации для всех желающих.

Устроители выставки уверены: люди с диабетом могут жить полноценной жизнью, если предоставить им возможность хорошего лечения и контроля за своим состоянием.

**Выставка пройдет с 18 по 21 апреля 2001 года
в Московском центре внедрения достижений науки и техники
«Москва» (ВВЦ, павильон 70).**

☎ (095) 234-54-41, 974-70-48, ☎/факс 974-63-53

Питание по сезону



Фото Виктора Ахломова

Древняя мудрость — жить в едином ритме с природой — основательно забыта на западе, и мы в этом отношении скорее запад, чем восток. Когда врач прописывает нам лекарство, диету или занятия физкультурой, ему и в голову не придет задуматься, а какое там время года на дворе, какая погода?

Мы свято верим в очередную чудодейственную диету, приносящую пользу всем и всегда, считаем абсолютно полезным один продукт (скажем, яблочный уксус или сырую капусту), а другой (скажем, сливочное масло) объявляем губительным.

А вот в Китае, где, кстати, как и у нас, зима холодная, а лето жаркое, счи-

тают, что никакие натуральные продукты не принесут вреда, если придерживаться принципа сезонного питания.

Сезонное питание направлено на поддержание энергетического баланса организма. В отличие от любых «тоталитарных» систем питания, вроде сыроедения или вегетарианства, оно ничего не навязывает и не запрещает, а лишь предлагает и рекомендует. Оно включает практически все натуральные продукты, делая акцент на тех или других в зависимости от состояния организма и времени года. Что хорошо для лета, совсем не подходит для зимы и наоборот, убеждены китайцы. Больше того, они готовят особые супы с разным набором трав, учитывая не только время года, но и погоду конкретного дня или недели.

Одни травы заключают в себе прохладную энергию. Их лучше употреблять весной и летом. Другие оказывают согревающее действие и потому особенно важны в холодное время года.

Пища и травы имеют наибольшее влияние на нашу жизненную энергию. Представьте себе пищеварение в виде кастрюли с супом, булькающим на огне. Наша цель — добиться тихого и ровного кипения. Для этого необходимо регулировать огонь, а также знать, в каком количестве и в каком порядке закладывать в суп продукты, чтобы кипение не прекращалось, но и суп не убежал через край.

Большое количество «холодных» продуктов может приостановить кипение, то есть вызвать несварение желудка. Много «горячих» продуктов приведет к «убеганию» супа — головным болям и другим проблемам.

Правильно, по сезону подобранные пряности и травы позволяют добиться равномерного кипения. В этом

случае организм получает максимум энергии и питательных веществ для поддержания своих жизненных сил.

Сезонное питание базируется на китайской системе, называемой Пять Элементов или Пять Фаз. Каждому сезону соответствуют определенный элемент и два важных органа тела, на которые надо обратить особое внимание. Для нейтрализации вредных влияний и поддержания ослабленных органов рекомендуются определенные виды пищи и определенные травы.

Зима

Элемент — вода. *Органы* — почки и мочевой пузырь.

Зимой у нас одна задача — сберечь энергию. Зимний холод, короткие дни и длинные ночи загоняют ваш внутренний огонь в глубь тела. Китайцы считают, что наша жизненная энергия сохраняется в почках, поэтому забота о них содействует благополучному путешествию сквозь долгую зиму.

Для всей природы зима — это время покоя, и человеку не следует пренебрегать этим. Долгие зимние ночи — не ошибка природы, а сигнал, что нужно больше отдыхать, не истощая организм чрезмерной активностью. Однако зимнее замедление темпа не следует доводить до крайности и превращать в зимнюю спячку.

Зябкость, дискомфорт, частое мочеиспускание, боли в пояснице, сниженное половое влечение — признаки истощения энергии. Зимой ешьте в основном горячую пищу (или, по крайней мере, вареную) — это облегчит ее усвоение и позволит поддерживать иммунитет. Увеличьте в своем рационе долю белковой пищи, орехов, корнеплодов, тыквы.

Зимой полезны травы, согреваю-

щие, укрепляющие, улучшающие кровообращение. Итак, в ваше питание обязательно должны быть включены «горячие» специи: корица, имбирь, куркума, а также пряные овощи — лук и чеснок.

Корица (циннамон) обладает согревающим действием, улучшает работу почек и пищеварительной системы. Ее используют как кулинарную пряность, добавляя в печенье и кексы, оладьи, готовят с ней горячие напитки типа пунша и глинтвейна. Она прекрасно сочетается с бараниной, свининой, курицей.

С корицей готовят молочные, фруктовые, овощные и рыбные супы, а также винные и фруктовые соусы. Детям полезно давать горячее молоко с корицей и медом на ночь.

Сушеный **имбирь** разжигает наш внутренний огонь и усиливает кипение «супа». Он помогает при вялом пищеварении, плохом аппетите, тошноте, диарее, метеоризме, кашле с бесцветной мокротой. Имбирный чай или молоко полезно пить, если у вас постоянно холодные руки и ноги.

Имбирь придает тонкий вкус супам, особенно овощным, фруктовым, бульонам из птицы. Его добавляют в некоторые виды каш, сдабривают им паштеты, домашние колбасы, сыры. Он улучшает вкус жареной свинины, запеченной утки, овощного рагу, фаршированных овощей (перца, томатов, баклажанов, кабачков, огурцов и т.д.), грибных блюд. Используют его и для приготовления пива, наливок, настоек.

Имбирь, как и корицу, надо употреблять с осторожностью при повышенной температуре, при беременности, а также при кровотечениях.

Куркума благотворно влияет на работу желудка, желчного пузыря и почек. Благодаря содержанию в ней

красителя куркумина, блюда, в которые добавляют эту пряность, приобретают приятный золотисто-оранжевый цвет и выглядят очень аппетитно, что благоприятно сказывается на выделении желудочного сока.

Куркумой сдабривают мясные, рыбные и овощные блюда. Добавленная в небольших количествах куркума улучшает аромат кондитерских изделий, маринадов. Хорошо сочетается с куриным бульоном и блюдами из птицы.

Женьшень — сильное тонизирующее средство. Он увеличивает энергию, улучшает пищеварение и работу дыхательной системы. Он помогает организму бороться с хронической усталостью.

В Китае существует обычай: новорожденных детей, особенно мальчиков, поить настойкой женьшеня для профилактики инфекционных заболеваний.

Начните принимать женьшень поздней осенью и продолжайте всю зиму до весны.

Женьшень употребляют либо в виде спиртовой или водочной настойки, либо в виде настоев, чаев.

Препараты женьшеня не следует пить при простуде или гриппе, особенно с повышенной температурой. Его также не надо принимать гипертоникам.

Весна

Элемент — дерево. *Органы* — печень и желчный пузырь.

Точно так же, как оживают и начинают движение соки в теле дерева, оживает весной и наш внутренний, телесный огонь, наполняя нас новой силой. Он, как считают китайцы, перемещается в это время от сердцевины к поверхности тела, которое, однако, все еще остается очень чувствительным к холодному воздуху.

Поэтому весной лучше одеваться теплее и избегать сквозняков.

Китайцы весну ассоциируют с печенью, которая очищает кровь, а тем самым и весь организм. Поэтому очищение, в первую очередь печени, — одна из важнейших задач этого времени года.

Физическая активность в это время года совершенно необходима при любой погоде. Надо постепенно «выходить из зимы». Используйте каждый погожий день для прогулок, а ненастные дни — для домашней работы, которой особенно много весной. Время между 11 часами вечера и 3 часами утра, когда печень очищает сама себя, должно непременно быть отдано сну.

Не злоупотребляйте холодной пищей и напитками до прихода настоящего лета. Весной в рационе должна преобладать вареная пища, а сырые овощи и зелень — лишь дополнять, а не вытеснять ее. Тушеные овощи и тушеная зелень очищают печень не менее эффективно, чем сырые. Весной, как и зимой, полезны зерновые (в виде каш), которые хорошо согревают тело.

Употребляйте в пищу большое количество листовой зелени, которая очищает кровь и печень. Добавляйте лимонный сок в еду и питье. Если нужно взбодриться, пейте зеленый чай вместо кофе, а если нужно расслабиться — чай из ромашки вместо горячительных напитков.

Травы, очищающие кровь и печень, как правило, горьки на вкус, но это полезная горечь, и к ней надо привыкнуть.

Одуванчик (корни и листья) относится как раз к таким горьким травам. Однако это растение настолько эффективно очищает и оздоравливает организм, что стоит притерпеться к

его горечи и употреблять регулярно каждую весну. При этом исчезают многие симптомы, прямо или косвенно связанные с плохим состоянием печени: желтушность, прыщи и сыпи, нарушения пищеварения, раздражительность, головные боли.

Корень **цикория** обычно используется как суррогат кофе. Если вы не готовы совсем отказаться от этого напитка, китайцы советуют хотя бы весной заменить его цикорием. Горечь его весьма умеренная, так что напиток цикория охотно пьют даже дети, особенно если его подсластить и добавить молока.

Полынь — действительно очень горькая трава, но и очень полезная. Она стимулирует пищеварение, уменьшает метеоризм, является хорошим желчегонным средством. Чтобы сделать употребление полыни более приятным, на ней настаивают красные и белые вина.

Лето

Элемент — огонь. *Органы* — сердце и тонкий кишечник.

Летом наш телесный жар, или внутренний огонь, перемещается к поверхности, чтобы дать середине тела охладиться. Находясь у поверхности, этот жар увеличивает нашу энергию и побуждает к активности.

Летний всплеск энергии создает ощущение огромных ресурсов здоровья, тем более что длинные летние дни обещают нескончаемую череду трудов и удовольствий. И лето часто превращается в сезон перегрузок и неумеренных трат энергии.

Чтобы этого избежать, надо разумно чередовать нагрузки и отдых, регулярно и правильно питаться. Лучший способ извлечь максимум пользы из длинных летних дней — это рано вставать, а днем, в самое

жаркое время, отдыхать два-три часа.

Энергетический баланс легко нарушить, употребляя слишком много горячей, острой, жирной пищи, алкоголя, сахара, кофе. В результате наступает «перегрев» системы, что проявляется такими симптомами, как головная боль в области лба, несвежее дыхание, сильная жажда (особенно тяга к холодному питью), пототделение, запоры, тошнота или постоянное чувство голода.

Чтобы восстановить баланс, ешьте сырые овощи и фрукты, салаты, бобовые, белое мясо, арбузы и дыни, пейте настои трав, охлажденные до комнатной температуры.

Слишком холодные пища и питье также могут нарушить баланс даже в жаркое время года. Если целыми днями питаться одним мороженым и утолять жажду напитками со льдом, система может переохладиться, что приведет к нарушениям пищеварения, диарее, сонливости, упадку сил и снижению иммунитета.

Чтобы восстановить энергетический баланс, ограничьте употребление холодных напитков и еды, регулярно ешьте вареную горячую пищу — каши, супы, тушеные овощи. Полезно добавлять в блюда такие специи, как имбирь и кардамон, пить горячие или теплые травяные отвары. Все это восстановит нормальное пищеварение и вернет хорошее самочувствие. Особенно надо подчеркнуть: тем, чье пищеварение от природы слишком и вяло, следует даже летом отдавать предпочтение горячей пище.

Летние травы (листья и цветы) и плоды освежают и выводят излишек жара из тела. Избегайте женьшеня и подобных ему сильно согревающих растений жарким летом: организм может «перегреться», и самочувствие ухудшится. Приберегите эти тра-

вы для осенних и зимних холодов.

Мелисса (лимонная мята) охлаждает тело, открывая поры и выпуская лишний жар. Она также успокаивает нервную систему, снимает напряжение, улучшает сон, благотворно влияет на пищеварение, способствует понижению давления. Свежие листья мелиссы кладут, мелко порезав, в летние салаты, которые становятся не только ароматными и более приятными на вкус, но и более полезными. Их добавляют при приготовлении соусов, овощей, супов всех видов (фруктовых, гороховых, картофельных, грибных). Можно добавлять мелиссу в молоко и тертый творог. Сушеную мелиссу заваривают как чай.

Боярышник — еще одно превосходное растение для лета. Европейские врачи назначают его как кардиотоническое средство, китайские — как улучшающее пищеварение.

Клевер луговой (красный) разжижает кровь, улучшает кровообращение и охлаждает тело. Следует отказаться от красного клевера, если у вас плохая свертываемость крови, анемия, если вы страдаете от головокружений и у вас «плывет» перед глазами.

Высушенными, измельченными цветочными головками клевера заправляют супы. Свежие молодые листья и стебли употребляют как салат.

Бабье лето (в Америке его называют «индейское лето») считается пятым временем года. Его *элемент* — земля, *органы* — селезенка и желудок. В это время рекомендуется употреблять травы, которые тонизируют и улучшают пищеварение.

Осень

Элемент — металл. *Органы* — легкие и толстый кишечник.

Когда наступает осень, дни становятся короче, а ночи холоднее, и

наш внутренний огонь перемещается в глубь тела. В это время человек должен накапливать энергию для долгой зимы. Для этого нужно изменить режим на более спокойный и увеличить долю согревающей пищи в своем рационе.

Если продолжать жить в бурном летнем темпе, то сезон накопления энергии может превратиться в сезон расходования ее, что создает неблагоприятные перспективы на зиму и весну.

Вы рискуете нарушить свой энергетический баланс, продолжая питаться осенью так же, как летом: есть много холодной пищи, арбузов, мороженого, пить охлажденные напитки. Осень — сезон свежих овощей и фруктов, и многие предпочитают, не утруждая себя готовкой, есть их сырыми. Из-за этого в организме накапливается слизь, что может стать причиной простуд, кашля и насморка.

Чтобы предотвратить накопление слизи, надо непременно есть вареную пищу — супы, овощные рагу, горячий картофель, рис с овощами, увеличить количество белковой пищи, использовать согревающие приправы: — чеснок, черный перец, имбирь.

Осенние травы укрепляют иммунную систему, поддерживают пищеварение и работу легких готовят тело к зиме. Травы с острым и жгучим вкусом помогают очистить легкие от мокроты. Если осень сухая, надо увлажнять дыхательные пути и пищеварительную систему травяными чаями.

Астрагал. Этот корешок — первое средство для укрепления легких и повышения устойчивости к простудам.

Для предупреждения осенних недомоганий выпивайте по 2-3 чашки в

день настоя корешков астрагала. Готовят его так: 2-3 «палочки» или 1-2 ст. ложки измельченных корешков залить стаканом кипятка, настаивать 20-30 минут. В такой же пропорции астрагал можно добавлять в супы, пловы, тушеную фасоль и другие горячие блюда.

Астрагал не следует употреблять тем, кто часто испытывает жажду или страдает гипертонией. Также его не следует пить, если вы уже простыли и вам необходимо пропотеть, так как астрагал препятствует потоотделению. При покупке астрагала отдавайте предпочтение крупным, длинным корешкам желтого цвета, со сладким запахом.

Девясил высокий укрепляет дыхательную и пищеварительную системы. Облегчает состояние при астме, хроническом бронхите и ларингите. Его рекомендуют в тех случаях, когда мокрота бесцветная или прозрачная, поскольку он имеет согревающее действие.

При приготовлении отвара для лечения хронических заболеваний дыхательных путей 2 ст. ложки девясила заливают двумя стаканами кипятка, томят 15-20 минут, пьют ежедневно по 1-3 чашки. В качестве профилактики простудных заболеваний можно 2-3 раза в неделю выпивать по чашке отвара.

Коровяк — прекрасное отхаркивающее, смягчительное и обволакивающее средство. Он помогает справиться с кашлем, вызванным «перегревом» организма — при этом мокрота бывает желтого или зеленого цвета. Заваривать коровяк так же, как и астрагал, пить до 5 чашек в день. Курильщикам полезно в качестве профилактики кашля выпивать по чашке отвара коровяка 2-3 раза в неделю.



Ключ к запорам

Длинный список болезней пищеварительной системы возглавляет запор. В кишечнике застаиваются каловые массы, из-за чего нарушается пищеварение. Недостаточно переваренные продукты подвергаются брожению и гниению, и образующиеся при этом токсины отравляют организм. Вот почему запор часто бывает причиной тяжелых заболеваний. В частности, он занимает третье место среди факторов, способствующих развитию рака.

Отсутствие регулярного стула, желательного 2-3-кратного в течение дня, требует экстренных мер. Избавление от запора зависит не столько от врачей, сколько от нас самих. Ни один врач не может точно знать, что мы едим или пьем, сколько мы двигаемся, какое у нас настроение. А ведь это и есть основа для нормального или нарушенного пищеварения.

В аптеке предлагают много слабительных препаратов, но от запора они не избавят. Конечно, иногда слабительное принять необходимо. Однако, если не наладить нормальную работу кишечника, на следующий день снова понадобится таблетка. А постоянно пользоваться слабительными нельзя: кишечник попадает в зависимость от них и совсем перестает работать. Человека, длительно пользовавшегося слабительными, вылечить от запора еще труднее.

Запор бывает не только явным, но и скрытым, причем скрытая форма распространена значительно шире, чем явная. «С этим у меня все в порядке» — уверены многие. И бывает очень трудно убедить людей, постоянно переедающих и мало двигающихся, что им нужно изменить свои привычки. При таком образе жизни запор обычно неотвратим, но сначала он может иметь скрытую форму.

Людам, плохо знакомым с тем, как происходит процесс пищеварения, трудно поверить в то, что однократного опорожнения кишечника недостаточно, «чтобы удалить остатки всей той пищи, которую они запикивают в себя», как писал Поль Брэгг, один из крупнейших специалистов по питанию.

Между тем давно известно, что при скрытом запоре, несмотря на наличие одноразового стула, при кажущемся благополучии полного опорожнения кишечника не происходит, значительная часть каловых масс остается в кишечнике, прилипает к его стенкам, теряет воду и превращается в каловые камни. Постепенно толстая кишка забивается каловыми массами, ее просвет становится все уже и уже, а вес каловых отложений, хранящихся в кишечнике, иногда достигает 10-12 кг. Растянутые кало-

выми массами кишки давят на соседние органы, смещают их и нарушают их нормальную деятельность. Это и есть скрытая форма запора.

Можно ли предупредить запор, если его еще нет? И избавиться от него, если он уже есть? С уверенностью говорю: можно! Но для этого придется изменить некоторые свои привычки. С древности существует такая поговорка: «Если отец болезни неизвестен, то мать ее всегда питание». Поэтому начнем с питания.

В диетологии есть несколько ключевых вопросов, которые до сих пор вызывают споры. Ответив на них, можно значительно продвинуться на пути оздоровления. Попробую дать самые продуманные и самые взвешенные ответы на эти вопросы.

Какие белки употреблять — животные или растительные?

Основные доводы сторонников потребления животной пищи.

Существует 8 незаменимых аминокислот, которые не синтезируются в организме человека. Он получает их только из пищи. Животные белки содержат все 8 незаменимых аминокислот, и их состав хорошо сбалансирован, поэтому животные белки надо употреблять в пищу обязательно. Самыми полноценными белками являются белки мяса, рыбы и молока, так как они содержат все незаменимые аминокислоты.

Основные доводы вегетарианцев.

Растительные белки действительно не содержат полного набора аминокислот. В каждом растении не хватает каких-то конкретных аминокислот, но комбинация нескольких растений дает возможность получить полный их набор. Если сочетать в

рационе морковь, белокочанную и цветную капусту, огурцы, помидоры, кукурузу, бананы, фасоль (бобы, сою), рис и добавлять к ним орехи (семечки, арахис), то проблем с незаменимыми аминокислотами не будет.

Белки растительного происхождения лучше и легче усваиваются, не требуя для этого столько энергии, сколько требуют животные белки, и к тому же не оставляют после себя такого большого количества отходов, как животные белки. Преимущество растительной пищи еще и в том, что с ней, кроме белков, организм получает углеводы, больше витаминов, микро- и макроэлементов, да еще и ферментов, помогающих перевариванию пищи.

Человек, как и многие животные, может синтезировать необходимые ему аминокислоты не из вторых рук, то есть из мяса, а из первых, то есть из растений. Согласно экспериментальным данным, микробы, обитающие в кишечнике человека, справляются с этой задачей.

Хватит ли организму энергии без мясной пищи?

Бытует мнение, что без животных белков, в частности без мяса, человек не может обходиться потому, что ему неоткуда брать силы, энергию. Но, по научным данным, на само переваривание животных белков идет в 6 раз больше энергии, чем на переваривание углеводов, и в 2,5 раза больше, чем на переваривание жиров. Поэтому, как правило, белки не используются организмом в качестве источника энергии — такая энергия слишком дорого обходится.

К тому же избыток белков в обязательном порядке должен быть сож-

жен, иначе неусвоенные белки превратятся в ядовитые вещества. На уничтожение излишков белков организму требуется много энергии, и в результате ее не хватает на переработку углеводов и жиров, и они остаются неусвоенными.

Растительные белки усваиваются с меньшими затратами энергии, отходов после них образуется меньше, что способствует сохранению энергии.

Мясо не содержит клетчатку, поэтому оно очень медленно передвигается по кишечнику. Это создает условия для развития гнилостной микрофлоры, которая может подавлять деятельность полезной микрофлоры кишечника. Поэтому при злоупотреблении мясной пищей может начаться дисбактериоз и запор.

Приносит ли вред злоупотребление жирами?

От ответа на этот вопрос во многом зависит, как будет перевариваться пища, как она будет усваиваться и как будут выводиться отходы. Все это имеет прямое отношение к запору.

Последние исследования показали, что при исключении жиров из пищи замедляется рост человека, снижается синтез белков в организме и его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям, уменьшается усвоение некоторых минеральных веществ.

Только с жирами могут попасть в организм жирорастворимые витамины А, D, E и K. Жиры входят в состав клеточных мембран. При этом некоторые разновидности жиров обладают биологической активностью.

Но злоупотреблять жирами нельзя. Чрезмерное их количество тормозит переваривание пищи, в 2-3 раза снижает физическую работоспособ-

ность. В процессе переваривания жиров в организме накапливаются побочные продукты, имеющие канцерогенный (способствующий росту раковых клеток) эффект. Да и сами жиры в процессе длительной тепловой обработки могут приобретать канцерогенные свойства, поэтому их рекомендуется добавлять только в готовую пищу. По этой же причине следует исключить жареную пищу.

Здоровым людям, не занимающимся тяжелым физическим трудом, рекомендуется употреблять 25-40 г растительного масла и 20-25 г животных жиров в день. Можно немного превышать эту норму, но так, чтобы в сумме было не более 80 г.

В группу пищевых жиров, наряду с другими, входят некоторые жироподобные вещества. Из них наибольшее влияние на здоровье оказывают *холестерин* и *лецитин*.

О вреде холестерина в последнее время говорится много. Сейчас уже многим ясно, что он может привести к развитию атеросклероза, а значит к серьезным нарушениям в сердечно-сосудистой системе. Жаль только, что при этом зачастую не делают различия между «плохим» и «хорошим» холестерином. А это важно. Не вдаваясь в то, чем различаются насыщенные (вредные) и ненасыщенные (полезные) жиры, скажу только, что «хороший» холестерин нашему организму поставляют нерафинированные растительные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное, льняное и т.п.), некоторые овощи, бобовые, орехи и фрукты, а также рыба (атлантическая сельдь, горбуша, тунец, чавыча и др.). А «плохого» холестерина больше всего в жирном мясе, колбасах, сосисках,

сливках, жирном молоке, сыре, мороженом и т.п.

Мало того, недавно было доказано, что растительные жиры (особенно оливковое масло) снижают в организме человека уровень «плохого» холестерина.

Антагонистом холестерина является лецитин. Он благоприятно влияет на деятельность нервной системы и печени, стимулирует кроветворение, повышает сопротивляемость организма, препятствует развитию атеросклероза. Поэтому получение лецитина с пищей помогает снизить отрицательный эффект насыщенных жиров. Большое количество лецитина содержат гречневая крупа, пшеница, отруби, фасоль, горох, салат. Много лецитина и в некоторых продуктах, содержащих большое количество холестерина, — например, в яичных желтках, где лецитин в 5 раз больше, чем холестерина. Поэтому давний спор о вреде или пользе яиц можно решить таким образом: два раза в неделю есть яйца, приготовленные всмятку.

Какие продукты лучше есть в качестве источника углеводов?

Чтобы углеводы хорошо усвоились и принесли организму пользу, ешьте много сырых фруктов и овощей, а также пищу, содержащую полисахариды, которых много в крупах, картофеле и хлебе. Полисахариды, в отличие от моно- и дисахаридов, усваиваются медленнее, поэтому при их употреблении дольше сохраняется ощущение сытости, не происходит резкого повышения уровня сахара в крови, не требуется выделения дополнительного количества инсулина, благодаря чему не истощается поджелудочная железа.

Ограничивайте потребление сахара и кондитерских изделий из рафинированной белой муки.

Сколько воды надо выпить в сутки?

Суточная потребность организма в воде составляет примерно 2-2,6 л. Такое количество воды попадает в организм следующим образом: в виде питья — 1,2-1,6 л, с твердой пищей — 750-1000 мл, 350-400 мл вырабатывается в организме в результате химических превращений питательных веществ.

Выводится вода из организма за сутки так: почками в виде мочи — 1-1,5 л, потовыми железами через кожу — 500-600 мл в обычных условиях (при усиленной работе и жаре потоотделение значительно усиливается). Кроме того, легкими выдыхается 350-450 мл водяных паров и через кишечник с калом выделяется 150 мл воды.

Для нормальной жизнедеятельности организма важно, чтобы вода поступала непрерывно и чтобы приход воды полностью покрывал расход, иначе в результате потери воды наступают серьезные нарушения жизнедеятельности. В норме наш организм поддерживает этот баланс.

Некоторые продукты (особенно фрукты и овощи) содержат много воды, другие — очень ограниченное количество. Меньше всего воды в сахаре (0,5%), орехах и всевозможных хлопьях (2-3%), крекерах (5%). Больше всего воды во фруктах, овощах (90-95%). Даже в сухофруктах не так мало воды (до 25%).

В зависимости от съедаемой пищи человек должен выпивать в течение дня от 6 до 8 стаканов жидкости. Это обеспечит организму нормаль-

ное количество воды для выполнения всех основных функций. В частности, поможет в осуществлении нормальной дефекации, предупредит запоры.

Один из первых шагов в профилактике и лечении запора — налаживание нормального баланса прихода и расхода жидкости.

Утром, вскоре после того как проснетесь, выпейте воду и отправляйтесь в туалет. Начните с половины стакана и постепенно дойдите до двух стаканов. Это поможет восстановить рефлекс на дефекацию, если он утерян. В течение дня выпейте еще не менее 4-6 стаканов. Кстати, можно это количество воды пить стаканами, а можно по глотку. Поставьте около себя стакан с водой и время от времени делайте 1-2 глотка, особенно в жаркую погоду. Стаканами любую жидкость можно пить только натощак, минут за тридцать до еды.

Что помогает перистальтике?

Сложные молекулы пищевых веществ расщепляются в организме человека на более простые с помощью ферментов. После всасывания в кишечнике они могут быть использованы организмом для построения новых сложных молекул, из которых создаются его собственные клетки и ткани. Каждый фермент действует специфически — только на вещество с определенными химическими свойствами и строением. Определяя высокую специфичность ферментов, лауреат Нобелевской премии Э.Фишер очень образно сказал, что фермент должен подходить к веществу, на которое действует, «как ключ к замку». Это очень важно для полного расщепления и усвоения пищи.

Перевариваемая пища медленно передвигается из отдела в отдел пищеварительного тракта к выходу, последовательно подвергаясь химическим изменениям, подготавливающим ее для переваривания в следующем отделе. Движение пищи из одного отдела в другой, которое называется перистальтикой, осуществляется благодаря сокращению находящихся в стенках кишечника мышц. Как только движение пищи в каком-либо из отделов нарушается, нарушается и переваривание пищи. Начинается запор.

На перистальтику влияют многие факторы — механическое и химическое воздействие пищи, тонус мускулатуры кишечной стенки, состояние нервной и гормональной систем человека, интоксикация организма и др.

Механическое воздействие пищи усиливается при употреблении фруктов, овощей, зелени, содержащих много неперевариваемой клетчатки, которая поглощает большое количество жидкости, увеличивая тем самым объем содержимого кишок.

Химическое воздействие может усиливаться и ослабляться при потреблении разной пищи. Слабая кислота усиливает секрецию (и перистальтику), сильная — тормозит. Органические кислоты (особенно та, что содержится в яблочном уксусе) значительно больше усиливает перистальтику, чем соляная кислота, выделяющаяся в желудке.

Температурные воздействия: холод возбуждает перистальтику, тепло снимает спазмы и ослабляет возбуждение. Холодные напитки, попадая в желудок, могут рефлекторно возбуждать перистальтику, иногда даже вызывая понос. Местное охлаждение кишечника извне, например пузырь

со льдом, повышает тонус кишечника и тоже стимулирует перистальтику. Местное применение тепла, например грелка, положенная на живот, ослабляет возбуждение, снимает спазмы.

С чего начинать борьбу с запорами?

Первый шаг в избавлении от запоров — очистка пищеварительного тракта. С помощью специальной диеты можно в значительной степени очистить организм, но, во-первых, на это уйдут годы, а во-вторых, человеку, длительное время страдающему запором, таким способом достичь полной очистки пищеварительного тракта все равно не удастся. При запорах требуются более радикальные методы очистки. Без предварительной очистки применение любых других методов лечения запора будет малоэффективным или вообще бесполезным. При упорных запорах надо сначала убедиться, что дефекации не мешает какое-либо органическое поражение кишечника (например, опухоль).

Один из радикальных методов очищения кишечника — клизма.

Приведу несколько эффективных способов применения клизмы.

С настоем ромашки. Залить 4 ст. ложки цветов ромашки аптечной 1 л кипящей воды, настоять 30 минут, охладить до температуры тела.

С кислым соком. В 1,5 л кипяченой воды добавить 1 ст. ложку ли-

монного сока, или 0,5 ч. ложки лимонной кислоты, или 1-2 ст. ложки яблочного уксуса или клюквенный сок, выжатый из 10-20 ягод. Кислота нужна для подавления гнилостных микробов, активно размножающихся в кишечнике при нарушенном пищеварении.

С толченым льняным семенем и растительным маслом. В 1 л кипяченой воды добавить 1 ст. ложку толченого льняного семени, довести до кипения, процедить, добавить 1-2 ст. ложки растительного масла. Применять в теплом виде.

С солью. На 1,5 л воды взять 5-6 г соли. Сначала развести ее в 0,5 л воды, раствор процедить и долить 1 л теплой воды. Солевые клизмы очень эффективны, так как они хорошо отдирают приклеившиеся к кишкам каловые массы. Чтобы соль не раздражала задний проход, его надо смазать детским кремом.

С минеральной водой. Лучше всего использовать эссендуки №17 или №4, нарзан, славяновскую.

С медом. В 500 мл воды растворить 10-20 г меда.

Рецепты от запора

Очистив кишечник, для поддержания его нормального функционирования можно выбрать для себя какие-нибудь из этих рецептов и чередовать их.

Теплая вода. Это самое невинное средство. Действует быстро и эф-



фективно. Утром натощак медленно выпейте 1-2 стакана теплой (38-39°) кипяченой воды. Дефекация чаще всего наступает сразу после этого.

Семя льна. Залить 1 ч. ложку семян льна стаканом кипятка, настаивать 20 минут, пить перед сном вместе с семенами, не разжевывая их.

Тмин. Залить 1 ст. ложку тмина 2 стаканами кипятка, держать на слабом огне 3 минуты, пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Листья алоэ промыть, мелко нарезать и отжать сок. Затем 100 г сока смешать со 100 г меда. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Корни и листья одуванчика. Взять 1 ст. ложку высушенного и измельченного сырья, залить стаканом кипятка в эмалированной посуде, нагревать на водяной бане 15 минут. Остудить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Репчатый лук ежедневно съедать примерно по 50 г.

Овощной супернапиток. В стакане овощного отвара замочить на ночь по 1 ст. ложке льняного семени и пшеничных отрубей, утром настой слегка подогреть, размешать и пить, не разжевывая семян льна.

Настой семян тыквы. Залить 1 ст. ложку семян тыквы стаканом кипятка, настаивать час, пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Кефир с содой. Размешать 1/3 ч. ложки соды в стакане кефира и, когда напиток зашипит и вспенится,

быстро выпить перед сном. Утром кишечник легко опорожнится.

Кефир с растительным маслом. К стакану кефира добавить 1 ст. ложку любого нерафинированного масла, пить на ночь или утром натощак.

Напиток с яблочным уксусом и медом. В стакан воды добавить 1-2 ч. ложки уксуса и 1-2 ч. ложки меда. Пить натощак 1-2 раза в день. Яблочный уксус стимулирует перистальтику и подавляет активность микробов, вызывающих гниение, но не угнетает кишечную микрофлору.

Рецепт Бирхер-Беннера. Замочить на ночь 2 ст. ложки овсяной крупы (можно и хлопьев, но это хуже), утром добавить сок из половины лимона и 2 ст. ложки молока, хорошо перемешать, добавить 2 натертых яблока с кожурой, по 2 ст. ложки меда, орехов (или семечек подсолнуха), пророщенной пшеницы и изюма. Это ценное блюдо содержит ферменты, способствующие самоперевариванию пищи.

Капустный сок. Пить сок комнатной температуры по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс — 1-2 месяца.

Капустный рассол. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Для усиления перистальтики кишечника помогает массаж живота. Утром, не вставая с постели, лягте на спину и левой рукой делайте круговые движения в области живота по часовой стрелке 50 раз. Через 10 минут — еще 50 раз.

Все эти рецепты принесут пользу лишь в том случае, если соблюдать другие правила здорового образа жизни: ежедневно делать гимнастику (лучше всего йоговские упражнения), бывать на свежем воздухе (еще лучше бегать), перейти на здоровое питание.



Как принимать ЛЕКАРСТВО

«Отчего умер ваш дядя?» — «Он вместо 15 капель Боткина, как прописал доктор, принимал 16». Этот диалог придумал А.П. Чехов. Шутка, конечно. Но тема этого диалога становится все более актуальной.

Лекарственных препаратов с каждым годом становится все больше. Если до XVII века новые лекарства появлялись с частотой одно в сто лет, то сейчас производится примерно 70 новых лекарственных препаратов в год.

В идеале лечение должен назначать врач, учитывая особенности больного, тяжесть его состояния, вероятное течение болезни, существующие у пациента заболевания.

Но порой человеку приходится самостоятельно подбирать себе лекарство. Сориентироваться в море современных препаратов сложно. Невнимание к возможным побочным эффектам при приеме лекарств может обернуться серьезными осложнениями.

Как лекарственная форма влияет на эффективность препарата? Каким правилам приема лекарств следовать? Это вопросы отнюдь не праздные.

Самый распространенный и про-

стой способ приема лекарства — через рот (орально). Оно проглатывается и попадает в желудок, где начинает постепенно растворяться. Многие препараты растворяются плохо, для ускорения этого процесса их раньше измельчали до порошка. В настоящее время таблетки прессуют со специальными добавками, ускоряющими растворение, для этих же целей на таблетки наносят бороздки, покрытые специальным составом.

Если лекарство не должно контактировать с кислой средой желудка, его заключают в кислотоустойчивые оболочки (капсулы, драже), которые не следует разрушать во время приема. Чтобы лекарство, например аспирин, не раздражало слизистую оболочку желудка, выпускаются шипучие таблетки, которые перед приемом растворяют в воде. При этом начинается бурная реакция с выделением углекислого газа. Его пузырьки энергично разрушают таблетку, и она быстро растворяется.

Иногда драже изготавливают для того, чтобы замаскировать неприятный вкус, «подсластить пилюлю».

Желудок — первая остановка на пути таблетки. Некоторые лекарства (аспирин, барбитураты) всасываются

уже здесь. Большинство же лекарств проникают в кровоток из тонкого кишечника. Покинув кишечник, кровь поступает в воротную вену и затем в печень. Это самое сложное препятствие на пути любого лекарства, так как в печени происходит активное разрушение химических соединений.

Для того чтобы обойти печень, используют ректальный способ введения лекарств (ректум — прямая кишка). Таким способом вводят свечи или суппозитории, которые плавятся при температуре человеческого тела. Препарат в этом случае всасывается по мере растворения в прямой кишке. Еще быстрее срабатывает лечебная клизма, с помощью которой вводят водные растворы лекарств. Такой способ введения лекарства незаменим, когда больной находится без сознания или когда поражен желудок. Иногда нужно не глотать таблетку, а поместить ее под язык. Так поступают, например, принимая нитроглицерин.

Чтобы препарат не разрушался в желудочно-кишечном тракте, некоторые из них (например, инсулин) вводятся в виде инъекций под кожу, в мышцу или непосредственно в кровеносный сосуд. Для получения инъекционного раствора проводят процедуру стерилизации, которую могут «перенести» лишь некоторые препараты.

Существует еще несколько способов введения лекарств в организм: через дыхательные пути (ингаляция), через нос (назальный метод), через кожу (мази, кремы, пасты, присыпки, аппликации).

Иногда лекарство вводят в большой дозе в виде медленно рассасы-

вающегося соединения. При этом образуется так называемое «депо», из которого постоянно поступают дозированные порции лекарства. В последние годы активно разрабатывается технология направленного транспорта лекарств, так как, например, для борьбы со злокачественными новообразованиями важно достичь нужной концентрации именно там, где это необходимо.

Иногда больному приходится принимать несколько препаратов. Если вам назначены два или несколько лекарств, обязательно обсудите порядок их приема с врачом.

Когда принимать лекарство? В аннотациях к лекарству часто пишут: 3 раза в день. Но это не значит, что прием обязательно связан с завтраком, обедом и ужином. Для большинства лекарств это означает, что принимать их надо каждые 8 часов, чтобы в крови равномерно поддерживалась необходимая концентрация активного вещества. Прием лекарств вместе с пищей необходим в тех случаях, когда они принимают участие в пищеварении. Например, лекарства, нормализующие пищеварение в желудке (препараты соляной кислоты, пепсин), пьют в начале или во время еды; нормализующие пищеварение в 12-перстной кишке (фестал, панзинорм и т.п.) — с последними порциями пищи. Если важна постепенность всасывания, лучше принимать лекарство во время еды.

Для большинства же лекарств действует другой закон, предписывающий не принимать их вместе с едой. Пища задерживается в желудке несколько часов. Для таблетки, которая должна подействовать быст-

ро, задержка в желудке нежелательна. Ее принимают, по крайней мере, за полчаса до еды или спустя два часа после приема пищи, запивая водой. Кроме того, долго находясь в желудке, большинство лекарственных препаратов разрушаются или превращаются в неактивные формы. Препараты, раздражающие слизистую желудка, например ацетилсалициловая кислота, резерпин, индометацин, сульфаниламиды, теофиллин, энтеросептол и другие, целесообразно принимать через 2-2,5 часа после еды, когда активное пищеварение заканчивается.

Лекарства, принимаемые орально, обычно запивают 0,5-1 стаканом теплой воды. Никакие другие жидко-

сти для этого не годятся, за исключением некоторых случаев, специально оговоренных врачом или описанных в аннотации к лекарству.

С лекарственными препаратами, как правило, не сочетается алкоголь. Совмещение фармпрепаратов с алкоголем может сопровождаться тяжелым отравлением.

Чтобы избежать ошибок:

✓ получая рецепт от врача, обязательно уточните способ и порядок приема лекарств;

✓ покупая новое лекарство, уточните у провизора или фармацевта в аптеке особенности его применения и обязательно внимательно изучите аннотацию на вкладыше, прилагаемом к препарату.

ДИАЛОГИ

— Как у вас дела? — спрашивает врач пожилого пациента. — Слуховой аппарат помогает?

— Еще как! Я уже пять раз менял завешание!



— Во сколько ты встаешь утром?

— Как только первые лучи заглянут в мою комнату.

— Так рано?

— Не совсем. У меня окна выходят на запад.



— Я слышала, что в ваш магазин поступило пятьсот новых шляпок.

— Да, мадам.

— Я хотела бы их примерить.



— Право же, я не могу найти у вас ни одной болезни, — говорит пациенту врач.

— Доктор, а если я скажу, чем я болен, вы разделите со мной гонорар?



— Официант, почему у этого рака одна клешня?

— Он подрался в котле с другим.

— Так подайте мне победителя!



— Неужели вам трудно дышать в нашем санатории? Здесь такой чистый воздух!

— В том-то и дело, доктор. Я привык видеть, что вдыхаю.



— Вчера я был невероятно счастлив, увидев вас наконец трезвым, — говорит главврач санитару, — почему вы принялись за старое?

— Вчера были счастливы вы, сегодня — моя очередь.



Как помочь ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

Токсичных веществ, чаще всего вызывающих острые отравления, насчитывается около 500. Это различные прижигающие жидкости: органические (уксусная, щавелевая и др.) и неорганические (соляная, серная, азотная и др.) кислоты, щелочи (каустическая сода, нашатырный спирт и др.), окислители (перекись водорода и др.), а также лекарства, средства бытовой химии, бензин, ядохимикаты, применяемые для борьбы с вредными насекомыми, ядовитые газы, например угарный. Опасны бывают, особенно для детей, лосьоны, одеколон, клей и т.п. К тяжелым отравлениям, даже со смертельным исходом, приводит злоупотребление алкоголем, особенно опасно пить некачественные спиртные напитки.

Что же необходимо предпринять в случае отравления до прихода врача?

Если отравление вызвано ядовитыми газами (угарный газ, пары бензина и др.), пострадавшего надо как можно быстрее вывести или вынести на свежий воздух и обязательно уложить, даже если у него еще нет признаков тяжелой интоксикации. Чтобы облегчить пострадавшему дыхание, расстегните стесняющую его одежду, снимите пояс и т.д. Ни в коем случае не разрешайте пострадавшему передвигаться самостоятельно. Если по каким-либо причинам его нужно доставить в другое место, используйте

носилки или перенесите на руках. Дело в том, что при физической нагрузке яд всасывается в организм значительно быстрее, а значит, возрастает вероятность опасных для жизни осложнений, в частности таких, как отек легких или мозга.

Если яд попал на кожу, надо сразу же смыть его водой с мылом. При этом не следует тереть кожу, чтобы не ускорять всасывание яда. Если на кожу попала уксусная эссенция или фосфорорганические вещества (хлорофос, карбофос, дихлофос и др.), обработайте пораженное место раствором пищевой соды (2 ч. ложки соды на стакан воды или 2 ст. ложки на 1 л воды). При появлении на коже отечности, красноты, пузырей или язвы закройте пораженное место чистым бинтом, марлей или полотенцем. Ни в коем случае не смазывайте его раствором йода!

При попадании ядовитых веществ в глаза их надо промывать большим количеством теплой воды в течение 15-20 минут. Если это была уксусная эссенция или фосфорорганические препараты, глаза промывают раствором пищевой соды. А такие раздражающие вещества, как щелочь, одеколон, лосьон, бензин, лучше всего смывать молоком.

Труднее удалять яд, который попал в желудок. В этом случае основной способ — промывание желудка

зондом. Однако эту процедуру может выполнить только врач. До приезда «скорой помощи» можно очистить желудок, вызвав рвоту. Для этого дайте больному выпить 3-4 стакана воды, можно с солью (2-4 ч. ложки на стакан воды) или с сухой горчицей (2 ч. ложки на стакан). Затем надо надавить на корень языка пальцем или черенком ложки. Эту процедуру придется повторить не менее 2-3 раз, чтобы как можно лучше промыть желудок.

При отравлении лекарствами или ядовитыми растениями промывать желудок лучше всего слабым (едва окрашенным) раствором марганцовокислого калия (марганцовки). Это вещество — сильный окислитель и способно обезвреживать многие яды. Кроме того, неприятный вкус марганцовки способствует возникновению рвоты. Готовя раствор для промывания, следите, чтобы в нем не осталось нерастворенных кристалликов марганцовки, так как при попадании в желудок они могут вызвать сильнейший ожог.

В случае отравления фосфорорганическими препаратами или метиловым спиртом для промывания желудка используют раствор питьевой соды.

При отравлениях прижигающими жидкостями вызывать рвоту ни в коем случае нельзя, поскольку при обратном движении по пищеводу кислоты или щелочи усиливают ожог слизистой оболочки, из-за чего может возникнуть отек гортани.

Нельзя вызывать рвоту и в том случае, если больной находится без сознания, так как он может задохнуться. При возникновении самопроизвольной рвоты нужно быстро перевернуть потерявшего сознание человека на живот или на бок и наклонить

его голову вниз, поддерживая ее рукой.

При попадании в желудок кислоты нельзя пить питьевую соду. Образующийся при этом углекислый газ вызывает расширение желудка, что может усилить боль и кровотечение.

В случае отравления любыми прижигающими жидкостями больному нужно дать выпить разведенные в воде яичные белки (12 штук на 1 л холодной воды). А при отравлении йодом — болтушку из крахмала, разведенного холодной водой. Крахмал можно заменить пшеничной мукой, киселем, рисовым или овсяным отваром, альмагелем.

После промывания желудка необходимо принять кашку из активированного угля. Активированный уголь обладает удивительной способностью поглощать многие яды и лекарства. При отравлении прижигающими жидкостями понадобится 40-80 г порошка (2-4 ст. ложки растолченных таблеток угля), разведенного в 100-200 мл воды. Всего 10 г угля могут связать 8 г морфина, 7 г барбитала или 3 г других барбитуратов, то есть полностью нейтрализовать смертельную дозу снотворного. Таким же образом можно нейтрализовать аспирин, если это необходимо.

Для этой же цели можно использовать и обыкновенный чай. В нем в значительных количествах содержится танин, образующий со многими веществами довольно прочные соединения, плохо всасывающиеся в кишечнике. Холодный чай можно использовать для промывания желудка. После этой процедуры надо напоить больного крепким чаем. Поскольку в чае содержатся возбуждающие вещества (кофеин и теofilлин), он полезен при отравлениях веществами, угнетающими цен-

тральную нервную систему (алкоголь, снотворные и успокаивающие лекарственные препараты), а также лекарствами, снижающими артериальное давление и сосудорасширяющими препаратами (кроме тех, которые содержат теofilлин и теобромин).

Иногда яд вызывает болезненное возбуждение. Пузырь со льдом, положенный на голову, несколько уменьшит действие яда на головной мозг и больной успокоится. Некоторые ядовитые вещества вызывают потерю сознания и понижение температуры тела. При таком состоянии тепло укройте больного и обложите его грелками. Когда температура тела, наоборот, повышается, надо положить на паховые области лед или бутылку с холодной водой и давать холодное питье. При отравлении нельзя допускать повышения температуры тела выше 38°, так как это грозит резким ухудшением состояния.

Многие ошибочно считают молоко эффективным противоядием при любом отравлении. В действительности оно полезно лишь в некоторых случаях — при отравлениях солями тяжелых металлов (свинца, ртути, кобальта и т.п.) и кислотами. В других случаях оно только ухудшает состояние, так как многие яды, хорошо растворяясь в жирах, начинают всасываться значительно быстрее. Особенно опасно пить его при отравлениях фосфорорганическими веществами, бензином, дихлорэтаном и другими органическими растворителями. Так что, во избежание ошибки, от молока в качестве противоядия лучше отказаться.



Взрослый человек, по одним данным, состоит на 65 процентов из воды, а по другим — на 70 процентов. В результате обменных процессов организм выделяет ежедневно 2,5-3 л жидкости. Вода является главным компонентом питания, составляет основу всего организма и активно участвует в формировании тканей и клеток.

Закон земной жизни я бы сформулировал так: есть вода — есть жизнь. Этому закону подчиняется и физиологическая жизнь человека. Однако всегда должна господствовать золотая норма: вода при чрезмерном потреблении весьма агрессивна и вредна для всего живого. Даже культурная растительность при обилии воды формирует водянистые плоды. Практически человек дефицита воды никогда не испытывал, но в излишестве, образно говоря, захлебнулся. Поэтому советую: не старайтесь выпить всю воду сегодня, оставьте кое-что на завтра.

Должен сказать, что катаклизмы «нормального» питья не прошли мимо меня. Начав с эксперимента с едой, я перешел на более действенный — с водой.

Я работал в горячем цехе по термообработке цветных деталей и за смену терял с потом много жидкости. Стремясь восполнить эти потери, старался побольше пить. Однако вся выпитая жидкость уходила с потом. Получалось, что чем больше жидкости поступало в мой организм, тем больше выделялось. Такой усиленный питьевой режим сохранялся годы, перегружая организм.

Я стал задумываться о том, как этого избежать. Начал с того, что по-детски обманывал жажду, полоща рот. С годами я все меньше и меньше подчинялся настойчивым требо-

Я МАЛО ПЬЮ

ваниям жажды. «Приучил» свою жажду к минимуму ее активности. Пот, конечно, не перестал выделяться, но количественные показатели значительно снизились — на 80-85%.

Известно, что во всех продуктах, даже в сухарях, есть вода. А в овощах и фруктах свыше 90% жидкости. Растения обладают удивительной способностью превращать воду в живительный сок идеальной чистоты, полезный для нашего организма. Увеличение доли растительной пищи на нашем столе возвращает состояние легкости и комфорта и дает возможность существенно снизить употребление жидкости.

Долгое время я измерял суточный объем мочи. До жидкостного эксперимента суточное выделение доходило в иные годы до 1,7-1,8 л. Сейчас, после резкого сокращения питья, выделение мочи уменьшилось до 1 л. Надо заметить, что удельный вес ее несколько повышен, что свидетельствует о неспешном, качественном режиме выделения.

Качество — важное свойство, но важнее количество, определяющее в конечном итоге качество. Чтобы выделить за одно и то же время 1 или 2 л жидкости, нужна разная интенсивность ра-

боты всех органов, а высокая интенсивность вовсе не гарантирует качество результата, больше того, повышается нагрузка на почки и на весь организм.

Хочу обратить внимание еще на одно существенное обстоятельство. Существует прямая зависимость между пищей и водой. Поэтому если уменьшается количество выпиваемой жидкости, то надо сокращать и количество твердой пищи. Что я и сделал. Мой вес постепенно снизился. Сейчас я вешу 53 кг. Этот вес я считаю для себя идеальным. «Антинаучные» здесь всего минус 12 кг.

Каковы же результаты моего эксперимента по ограничению употребления жидкости?

Я никогда не страдал бессонницей. Как раз наоборот, ночью спал много, а днем все равно ходил сонный. Надо мной даже подсмеивались, что я засыпаю прямо на ходу. В ходе эксперимента мой ночной сон значительно сократился, а чувствовать себя я стал бодрее. И днем совершенно не хочу спать. Улучшилось умственное и психическое состояние. Повысилась физическая сила, возросла работоспособность.





Поможем друг другу

✉ Как всегда, в этой рубрике мы печатаем просьбы читателей о помощи и советы, присланные в редакцию. Нам очень хотелось бы, чтобы

ваших советов было больше. Опубликовав их, мы вместе с вами могли бы помочь многотысячной аудитории читателей.

✍ *«Мне 46 лет. Уже лет 15 страдаю недугом, который врачи называют «синдром беспокойных ног». Каждые 1,5-2 часа ночью просыпаюсь от тянущих болей в ногах. Хожу по комнате, растираю ноги, приседаю, чтобы избавиться от неприятных ощущений, а потом не могу заснуть. В результате совершенно не высыпаюсь. Перепробовала многое — горячие и холодные ванны, упражнения, аутотренинг. Пока мне ничего не помогло. Врачи выписывают снотворные и успокоительные средства, но состояние после приема лекарств еще тяжелее. Очень прошу тех, кто сумел справиться с этим недугом, помочь мне советом».*

623600 Свердловская обл.,
г. Талица, ул. 8 марта, 70-2
Третьякова С.А.

✍ *«Прошу откликнуться тех, кто излечился от бокового амиотрофического склероза. Это заболевание обнаружено у меня в апреле 2000 года. Буду признателен за советы».*

150064 г. Ярославль,
Ленинградский пр-т, 60-2-75
Воронин А.В.

✍ *«Очень прошу помочь народными средствами девочке 12 лет, у которой обнаружена дискинезия желчевыводящих путей».*

170040 г. Тверь,
ул. Мигаловская наб., 12-69
Куликов Г.А.

✍ *«Мне 49 лет. С 1992 года обнаружено тяжелое заболевание — болезнь Верльгофа. Удавалось добиться ремиссии, но вот уже третий год тромбоциты ниже критической нормы. Буду благодарна за советы. Может быть, кто-нибудь сможет выслать мне пчелиную пыльцу и кунжутное масло?»*

640016 г. Курган, п. Увал, 1 Логовая, 16
Бабакина В.М.

✍ «Моя дочь в 1996 году перенесла операцию на молочной железе, ей удалили два лимфоузла. Три месяца назад вся рука — от предплечья до кисти сильно отекала. Как объяснил врач, это лимфостаз. Как ей быть? Посоветуйте, пожалуйста!»

199155, С.-Петербург,
ул. Железноводская, 42-54
Дугина Галина

✍ «У моей подруги уже 20 лет тромбофлебит. Сначала помогали медикаменты, но с возрастом язвы на ноге держатся все дольше. Нога всегда отекая, резко болезненная. Я очень хотела бы помочь ей. Может быть, есть народные способы лечения тромбофлебита? Буду очень благодарна за советы».

623521 Свердловская обл., Богдановичский р-н, с.Байны, ул. Ленина, 177
Фарленкова В.И.

✍ «Помогите, пожалуйста, избавиться от онемения рук. Мне еще нет 60 лет, но эти неприятные ощущения не дают мне спать, я быстро устаю днем. Врачи ничем не могут мне помочь. Буду благодарна за советы».

171896 Тверская обл., Лесной р-н,
п/о Лопатиха, д. Городок
Денисова Т.А.

✍ «Буду благодарен за помощь в лечении бронхиальной астмы. Мой шурин (ему 68 лет) долгое время работал на сухой заточке деталей абразивными кругами. Пыль от них попадала в легкие. Пока был молод, он не ощущал трудностей, а теперь очень страдает: не хватает воздуха, при ходьбе одышка».

426068 Удмуртская Республика,
г. Ижевск, ул. Барышникова, 45-22
Кузьмин В.А.

✍ «У моей 9-летней дочери врожденная патология сигмовидной кишки. Два года у нее практически отсутствуют позывы к стулу, каломазание. Год назад она прошла трехнедельное лечение уколами прозерина с витаминами группы В одновременно с массажем, гимнастикой, парафиновыми аппликациями. Лечение помогло, но ненадолго. Детей с этой бедой немало, оперируют их очень редко. Хотелось бы узнать от людей, знакомых с такими проблемами, как они с ними справляются».

660122 г. Красноярск, ул. Павлова, 75-35
Медведева О.М.

✍ «Мой сын женат уже 8 лет, детей нет, и, как выяснилось, в бесплодии виноват он. Пожалуйста, посоветуйте, куда ему лучше обратиться. Мы живем в селе, но, если появится надежда, могли бы поехать туда, где оказывают реальную помощь. Если, конечно, это не очень дорого».

Нина Павловна

✉ Напоминаем нашим читателям телефоны Федеральной справочно-информационной службы: (095) 964-84-01, 964-84-03, 964-84-13, 964-84-27. По этим телефонам можно бесплатно получить сведения о том, где лучше лечиться, и узнать цены медицинских услуг. Такая помощь оказывается не только для москвичей, но и для жи-

телей других городов России. От себя же мы можем посоветовать сыну Нины Павловны обратиться в московский Центр планирования семьи и репродукции (113209 Севастопольский пр-т, 24а, ☎ (095) 718-20-88), или Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН (ул. Опарина, 4, ☎ (095) 433-27-72).

СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Опыт лечения арахноидита

✍ «Расскажу о том, как лечит арахноидит (воспаление паутинной оболочки мозга) мой дядя-фитотерапевт. При этой болезни бывает сильная головная боль, рвота, повышается температура, нередко возникают нарушения зрения, координации движений и даже эпилептические приступы.

Цветки арники. Залить 1 ч. ложку цветочных корзинок арники 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Корни арники. Залить 2 ч. ложки измельченных сухих корней 2 стаканами кипятка и варить в посуде, накрытой крышкой, в течение 20 минут. Настоять, укутав, 1 час, процедить и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой.

3. Корень репешка обыкновенного после выкапывания промыть, провялить на свежем воздухе и пропустить через мясорубку. Высушить и смолоть на кофемолке в порошок. Принимать порошок на кончике ножа 3 раза в день за полчаса до еды, запивая его отваром травы репешка (1 ч. ложка на стакан воды, кипятить 3 минуты). Срок лечения — 3-4 месяца».

В.М.Алексеева, Донецкая обл.

Теперь я убежденный трезвенник

✍ «В 1990 году, желая избавиться от алкогольной зависимости, я ходил у нас в Калуге на занятия по методу Г.А.Шичко. Вел эти занятия человек, знающий проблему пьянства, что называется, изнутри, — много лет он сам был запойным алкоголиком. Со мной тогда случилось настоящее чудо: уже на второй день после занятий я выпил весь свой запас домашнего вина. Я был убежден, что навсегда отказался от алкоголя. Поэтому самовнушение проводил недолго и дневник писал всего десять дней, пока ходил на занятия. И действительно, не пил целых шесть лет, но после этого сорвался. И снова в семье начались неприятности. Я опять не знал, как выйти из тупика. И тут мне на глаза попался журнал «Будь здоров!» № 3 за 2000 год. В статье «Шичко против водки» рассказывалось о деятельности красногорского клуба «Оптималист», где учат людей избавляться от алкогольной и никотиновой зависимости по методу Г.А.Шичко. Я так обрадовался, таким родным и давно забытым повеяло от вашей статьи. Сразу же позвонил по указанному в журнале телефону в красногорский клуб, поговорил

с его руководителем Юрием Ливиным. И мы вместе с женой поехали в Красногорск, прошли каждый свой курс: я отучался от тяги к спиртному, жена училась правильно питаться, очищать организм.

Теперь я снова трезвенник, и на сей раз — убежденный. Жена худеет с помощью самовнушения, у нее тоже все получается. Вот так вы помогли нам своей статьей. Ждем новых публикаций».

Анатолий Баталов, 248033 г. Калуга,
ул. Энергетиков, 35, кв.2.

Как я проращиваю пшеницу

✍ «В журнале немало писалось о пользе пророщенных зерен и рассказывалось, как их проращивать. Я пользовалась такой методикой, а потом усовершенствовала ее. Думаю, этот способ будет удобен для всех. Я насыпаю в тарелку зерна пшеницы слоем в 1-2 зерна. Перебираю их, мою, заливаю водой и оставляю на 6-8 часов набухать (например, с вечера до утра). Сливаю воду, ополаскиваю зерна и оставляю их в «мелкой лужице», накрыв тарелкой — получается парничок. Еще через полдня зерна прорастут. Лучше поставить «парничок» повыше (например, на шкаф)».

В.В.Матвеева, г.Орел

Адреса травников

Многие наши читатели хотят выращивать лекарственные травы на садовом участке или дома. Предлагаем на выбор целебные растения:

морозник, чистотел, эхинацея пурпурная, топиамбур, женьшень, солодка голая, расторопша пятнистая, девясил, репешок, бадан, наперстянка и др.

Если вы отправите в редакцию запрос на нужное вам растение, вам будут бесплатно высланы адреса людей, располагающих этим посадочным материалом. Укажите названия растений (не больше 7) и вложите подписанный конверт для ответа на каждое письмо-запрос. Письма с запросами отправляйте по адресу: 107005 Москва, ул. Бауманская, д. 58, корп. 5. На конверте сделайте пометку: «Адреса травников».

Любителям редких плодовых и декоративных растений предлагается такой список (услуга платная):

бесшипные крыжовник и ежевика, сортовые голубика и клюква, гуми, декоративные кустарники — клематисы, рододендроны, гортензии, комнатные — стевия, дынная груша, бегонии, орхидеи и др.

Банк данных коллекционеров растений оказывает помощь в поиске редких растений. Высылается общий список растений. В письме обязательно укажите, какие растения вас интересуют, вложите конверт для ответа.

Запросы отправляйте по адресу:
121059 Москва, а/я 38, Битунов В.В.
Интернет: <http://pcdb.webzone.ru>



Лучшие рецепты опытных врачей

*Марина Маркосова,
детский врач*

ПРИ КАШЛЕ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

При кашле, вызванном простудой, обычно рекомендуют ставить горчичники. Но для маленьких детей эта процедура очень неприятная. Обычные горчичники, которые так не любят дети, можно заменить «картофельными». Это средство не менее действенное, но значительно более мягкое.

«Картофельные» горчичники способствуют быстрому отхождению мокроты. Таким способом лечится даже застарелый кашель.

Отварите пять-шесть очищенных от кожуры средних картофелин, разомните их как следует, добавьте в пюре столовую ложку водки и хорошо его размешайте.

Горячее пюре заверните в детскую пеленку, сложенную в несколько слоев, или другую подходящую ткань, чтобы от «горчичника» исходило приятное тепло, и положите на правую сторону спинки ребенка в области лопатки. На левую сторону такой «горчичник» прикладывать не нужно.

Когда картофельное пюре перестанет греть, снимите его, переверните ребенка на спину, хорошо укутайте и дайте ему полежать еще минут двадцать. Лучше всего проводить эту процедуру перед сном.

*Нина Самохина,
врач высшей категории*

ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

Бывают случаи, когда несмотря на длительное и упорное медикаментозное лечение, состояние больных пиелонефритом не улучшается. В анализах мочи в большом количестве обнаруживаются лейкоциты и бактерии, что свидетельствует об активности воспалительного процесса в почках.

Как правило, это связано с тем, что у больных значительно снижен общий иммунитет. Помочь в этом случае, как показала моя многолетняя практика, может простое лекарство — дибазол, который, как теперь уже известно, является хорошим иммуномодулятором. Я советую принимать его в комплексе с антибактериальной терапией, а по завершении курса продолжать прием дибазола по одной таблетке на ночь в течение 3-6 месяцев, а в особенно слож-

ных случаях — до 12 месяцев. Хочу подчеркнуть, что с лечебной целью дибазол нужно принимать не менее 3 месяцев, а для профилактики обострений весной и осенью — в течение месяца (тоже по одной таблетке).

ПРИ ПОЧЕЧНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Заболевание почек часто сопровождается повышением артериального давления. Это так называемая почечная гипертония. Лечат ее, как правило, так же, как и обычную гипертонию, — бессолевой диетой и гипотензивными средствами. Я рекомендую дополнить лечение простыми, но эффективными средствами, которые зачастую позволяют отказаться от приема лекарств. Это квас из коры осины, арбузных корок или тыквы, а также свекольный кефир.

Квас. Трехлитровую банку на четверть заполняют или арбузными корками, или корой осины, или кусочками тыквы с кожурой, добавляют полстакана сахара, столовую ложку сметаны и доливают до краев охлажденной кипяченой водой. Затем банку закрывают тремя слоями марли, которую закрепляют резинкой, и ставят в темное место. Через 2 недели квас готов. Пьют этот целебный напиток по полстакана 2 раза в день до еды в течение трех месяцев. Через день в банку доливают воду, чтобы она была полной, и добавляют чайную ложку сахара. Новую порцию кваса готовят только через три месяца.

Свекольный кефир. Полстакана сока свеклы и полстакана кефира смешивают и настаивают 2-4 часа. Пьют ежедневно утром и вечером по одному стакану. Этот кефир можно пить постоянно.

При повышении давления свекольные выжимки можно прикладывать к затылку вечером на один час, обернув их двумя слоями марли.

*Анна Шеврыгина,
врач*

ПРИ АНГИНЕ

Для подростков, которые очень не любят полоскать больное горло, подойдет прекрасное средство, быстро избавляющее от начинающейся ангины. Это горячий мед.

Возьмите 100 г жидкого меда, лучше липового, и смешайте его со столовой ложкой сока малины. Если свежего сока под рукой нет, можно взять малиновый сироп. Мед, смешанный с малиной, поставьте на огонь и доведите до кипения, постоянно помешивая. Дайте меду немного остыть, чтобы ребенок не обжегся. Пить его надо через соломинку для коктейля, очень медленно, стараясь направлять струйку на миндалины. Это очень важно для быстрого излечения.

Желательно выпить если не весь мед, то не меньше чем $\frac{2}{3}$ объема. Затем тепло оденьте ребенка и уложите его в постель. После того как он вспотеет, его нужно обязательно переодеть и снова тепло укутать. Как правило, одной процедуры бывает достаточно, чтобы боль в горле прошла.

Евгений Мильнер,
кандидат медицинских наук



А Я - НЕ МОРОЖЕ



Фото Владимира Семёна

Работая анестезиологом в больнице, я приобрел очень неприятное хроническое заболевание — фарингит, которое было связано у меня с постоянным вдыханием паров наркотических веществ. Боль в горле и чувство легкого недомогания преследовали меня постоянно, а стоило чуть простыть, и хроническое воспаление горла переходило в острое: температура поднималась до 38 градусов, приходилось лечиться ингаляциями не менее двух недель. Надо было с этим что-то делать. И я решил закаливаться.

Начал с самого простого — прохладного душа не более минуты. Появлялось приятное чувство бодрости, прилив сил, но недели через две фарингит опять обострялся — появлялась резкая боль в горле, отек.

Я — бегун с большим стажем, бегаю каждый день. И даже при недомогании, если температура не повышалась, свои обычные беговые тренировки я не прекращал. Через несколько дней наступало облегчение. Позже я обратил внимание, что в таких случаях после бега состояние мое всегда улучшалось и обострение прекращалось быстрее, чем при отказе от беговых тренировок. Небольшая пробежка оказалась отличным средством лечения легкой простуды (без повышения температуры). И это понятно, ведь во время бега прекрасно прогреваются и горло, и все тело — не хуже, чем в парилке. Только необходимо выполнять одно условие: пробежку заканчивать у самого порога дома, чтобы можно было сразу же, не успев остыть, принять горячий душ и растереться полотенцем. Простуду у меня всегда как ру-

кой снимало. Поскольку прохладный душ оказался слишком сильным средством для моего слабого горла, я решил ограничиться обливаниями водой комнатной температуры до пояса. Увы, результат был тот же. Неделю-две все было в полном порядке, а затем началось обострение. Пришлось прекратить и обливания. Но фарингит-то оставался! И вот однажды, видя мое паршивое состояние, один из товарищей посоветовал: «Попробуй метод Порфирия Иванова. Выльешь себе на голову два ведра холодной воды два раза в день — и никакого фарингита не останется».

До этого разговора самой решительной мерой закаливания я считал «моржевание». Для меня оно было неприемлемым — какое «моржевание», если меня от воды комнатной температуры в дрожь бросало. Но, как мне объяснили, разница между плаванием в ледяной воде и обливанием ледяной водой огромная. Во-первых, если следовать методу Иванова, то термовоздействие — почти мгновенное. Во-вторых, вся суть в том, чтобы охладить темечко, где расположены центры терморегуляции. Но самое главное в том, что, обливаясь холодной водой из ведра, надо стоять босиком на земле, и тогда все хвори уйдут прямо в землю. Правда, это последнее условие я для себя несколько упростил: стал обливаться в ванне, благо она «заземлена» через систему слива. Зато и преимущество получил — никуда ходить не надо.

«А какой термический удар получит организм, как сосуды кровеносные расширятся, как гормоны разыграют!» — предвкушал я. И стал об-

ливаться ледяной водой в ванне, выливая на себя по два ведра не дважды, а трижды в день — перед завтраком, обедом и ужином. Знай наших!

Вскоре, правда, я сник и перешел на два обливания — утром и вечером. И всю ночь меня трясло, как в лихорадке. Я никак не мог согреться, даже под двумя шерстяными одеялами. Беспокоило меня и то, что после процедуры вместо того, чтобы краснеть, как рак, я синел, как баклажан.

— Ничего, это у тебя наследственное, — утешали меня друзья. — Есть моржи «красные», а есть «синие». Ты — как раз «синий». К тому же у тебя жировой прослойки мало. Потерпи, привыкнешь со временем.

С прослойкой у меня действительно было напряженно — при росте 174 см я весил всего 62 кг.

По системе Иванова ни в коем случае нельзя прерывать водные процедуры, надо продолжать обливания, даже если повысится температура. Иначе можно навредить организму. Не будем вредить, будем обливаться! Даже когда появились красная сыпь на бедрах и зуд во всем теле, я не отступал. Держался около месяца. Несмотря на все эти неприятности, фарингит мой как ветром сдуло, горло не болело, и самочувствие было бодрое.

Через месяц произошло то, что и должно было случиться: заболели коленные суставы. Сначала заболели, а потом распухли... И только тогда я вспомнил про свое детство на Севере, и про свой ревматизм, и про суставы. Обливания пришлось пре-

кратить. Мечта моя стать «моржом» развалилась окончательно и бесповоротно. А жаль...

Подумав над всем этим и почитав соответствующую литературу, я разобрался, в чем тут дело. Оказывается, «красные» и «синие» моржи — это не шутка. У первых после холодового удара сосуды расширяются, а у вторых — суживаются. Наследственные особенности терморегуляции, так сказать. Поэтому «синий» тип плохо приспосабливается к резким колебаниям температуры. Кстати, я обратил внимание и на то, что среди «моржей» нет ни одного тощего, все они — весьма упитанные крепыши. Потому что жировая прослойка — прекрасный термоизолятор, который помогает сберечь тепло. У меня же этой самой прослойки, как уже говорилось, не было. Короче говоря, из «моржей» я себя исключил. И хочу предупредить других: «моржевание» — не такое простое дело.

Конечно, мне известен положительный опыт «моржевания», когда люди многие годы обливаются и купаются в ледяной воде и чувствуют себя прекрасно. Но есть и прямо противоположные примеры, когда после первых же процедур появляется холодная сыпь, как у меня, и начинается тяжелая простуда. Такое было у троих моих друзей, причем в одном случае аллергия оказалась упорной, ее до сих пор не удалось ликвидировать самыми современными методами лечения, включая иглоукалывание и сильнодействующие антигистаминные (противоаллергические) препараты. А одна из сто- процентных «красных» моржих, причем далеко не худая, через несколь-

ко лет регулярных купаний и обливаний вынуждена была отказаться от такого закаливания из-за гипертонических кризов, которые стали периодически наступать ее после холодных водных процедур.

Тотальный холодный термоудар подвергает организм сильнейшему стрессу. Прежде всего, он обрушивается на центральную нервную систему, которая регулирует все функции организма. В результате срыва этой регуляции возможны самые разные осложнения — от гипертонического криза и невралгии до сердечного приступа и язвы желудка.

В общем, я понял, что я — не «морж» и решил подыскивать другие методы закаливания. Кроме такого испытанного средства, как контрастный душ, я остановил свой выбор на «закал-беге», подаренном нам Александром Васильевичем Суворовым.

Крайний вариант «закал-бега» (бег в трусах и майке зимой), который исповедовал москвич Михаил Котляров, для многих так же недоступен, как и «моржевание». Расскажу, на каком варианте остановился я. Летом и до глубокой осени я бегаю в майке и трусах, а зимой — в легком спортивном костюме. В ненастную погоду, при сильном ветре или в метель сверху надеваю еще легкую ветровку из «болоньи». Этого вполне достаточно, чтобы практически не

болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.

Очень эффективно и пассивное закаливание — ночной сон в прохладной комнате под легким одеялом. Во многих городах сейчас температура воздуха в квартирах не превышает 18 градусов, а в разгар зимы опускается и до 15-12. Это, ес-

тественно, вызывает много жалоб. Но, желая хоть чем-то утешить сограждан, скажу: это очень полезно для здоровья! В Германии, например, спальни вообще не отапливаются, и там действительно редко простужаются, к тому же и на сон не жалуются.

Могу порекомендовать еще один совершенно безопасный, но достаточно эффективный метод закаливания — горячей водой. Не удивляйтесь, существует и такая система закаливания, прямо противоположная холодному обливанию. Она основана на том, что если после обливания водой комфортной температуры не вытираться, то при ее испарении температура тела понижается (при испарении с поверхности тела 1 мл воды расходуется 0,5 ккал энергии, что и вызывает охлаждающий эффект). Обливание теплой и даже горячей водой тоже совершенствует процессы терморегуляции и повышает устойчивость организма к холодным воздействиям и простудным заболева-



ниям. Так что арсенал закаливающих средств достаточно широк.

Печальная эпопея моего освоения метода Порфирия Иванова закончилась тем, что от ненавистного фарингита я избавился, но взамен получил полновесный полиартрит. Оба коленных сустава распухли и болели. Бегать я не мог совсем. А мой организм за все эти годы настолько адаптировался к беговым нагрузкам, что прекращение тренировок меня очень угнетало. Появилась сердечная аритмия, температура вечерами подскакивала. Прошел курс лечения антибиотиками — улучшения никакого. Вот тут я запаниковал. Пришлось обратиться в Московский институт ревматологии. Там поставили диагноз: — ревматоидный полиартрит. Стали делать инъекции гормонов в полость сустава. Прошел еще один месяц ожиданий.

Наконец попадаю на прием к известному спортивному травматологу В.Е.Башкирову.

— Это скорее не артрит, а артроз, — успокоил он меня. — Холодная

вода, которую так не любят суставы, сделала свое дело. Начинайте потихоньку бегать, приучайте свои суставы к новому состоянию. Но не увлекайтесь, будьте очень осторожны.

Можно бегать! А мне только того и надо было. И вот первая пробежка в московском парке Горького. Налитые свинцовой тяжестью, чужие ноги. Следующая дистанция далась намного легче. А через месяц я уже бежал «двадцатку» по Садовому кольцу. И артроз, и аритмия постепенно исчезли. Бег и психологическая реабилитация были нужны мне как воздух.

С тех пор всем своим знакомым с полиартритом, особенно обменного характера, я настоятельно рекомендую потихонечку осваивать неторопливый бег. Тот, что называют бегом трусцой. И советую выбирать мягкие способы закаливания. Я твердо усвоил: суставы не любят холод, но очень хорошо реагируют на умеренные беговые нагрузки, особенно на мягком грунте — на лесных тропах, аллеях парка или на дорожке стадиона.

ДИАЛОГИ

— Ну вот, сегодня ваш кашель мне нравится значительно больше.

— Еще бы, доктор! Я всю ночь тренировался.



— Я хотел бы заказать рагу.

— Рагу не заказывайте, у нас сегодня на кухне пропала кошка.



— Врачи пишут как курица лапой. В их рецептах ничего не разберешь.

— Вот и замечательно. Я по од-

ному рецепту целый год ездил бесплатно в автобусе, ходил в цирк, а потом еще получил прибавку к пенсии.



— Доктор, у меня по-прежнему бессонница.

— Рекомендую вам перед сном плотно поужинать.

— Но, доктор, ровно год назад вы запретили мне есть на ночь.

— Что же вы хотите! За год медицина сделала шаг вперед.



Шерсти КЛОК

Шерсть обладает не только согревающим, но и обезболивающим, противовоспалительным и даже укрепляющим организм свойством.

Народная медицина предлагает очень хороший способ избавления от разных болей (при ревматизме, артрите, простуде) с помощью шерстяного компресса. Готовится отвар из листьев березы, спорыша и плодов шиповника (по 2 ст. ложки каждого растения). Их заливают литром кипятка, настаивают на паровой бане 20 минут. Два стакана (400 мл) отвара надо выпить как чай, а в оставшийся — добавить столовую ложку соли и пятую часть чайной ложки лимонной кислоты. Опустить в отвар любой шерстяной лоскут на 30 минут, отжать досуха. На больное место сначала положить марлю, смоченную этим же отваром, а поверх нее — влажную шерсть. Сверху обвязать полотенцем. Ставить такой компресс лучше всего на ночь. Шерстяной лоскут ежедневно надо прополаскивать и снова использовать для компресса.

Наибольший эффект оказывает некрашенная шерсть. Причем чем толще и грубее шерстяная ткань, тем больший запас жизненных сил она несет в себе, являясь источником естественной подпитки организма энергией.

Перевязывание красной шерстяной ниткой запястья считается хоро-

шим средством от растяжения сухожилий кисти.

Одежду из шерсти особенно полезно носить тем, кто страдает заболеваниями почек и печени.

Людям больным и ослабленным рекомендуется чаще пользоваться вещами из натуральной шерсти — укрываться верблюжьим одеялом, класть под голову подушку из овечьей шерсти, ходить по шерстяному ковру. Это придаст им сил, снимет ощущение постоянной усталости.

Шкуры животных тоже издавна использовались в лечебных целях. Заячий мех очень эффективен при обострении остеохондроза. Его закрепляют на больном месте.

В старину грудницу (мастит) лечили, прикладывая заячью шкуру внутренней стороной (мездрой) на больную грудь. Иногда делали своего рода компресс: перед тем как приложить к груди заячью шкуру, смазывали мездру сметаной.

На медвежьей шкуре полезно полежать при обострении подагры — она снимает боли.

В Средней Азии и Закавказье ревматизм, ломоту в костях и суставах лечат прикладыванием к больному месту овечьей шкуры.

У разных народов — свои способы применения шерсти и меха животных. Неоспоримо одно — все они оказывают целебное действие.



Карен Цеброфф,
Германия



Европейская *ЙОГА*



Мне было сорок лет, когда со мной произошел несчастный случай — я упала с высоты и тяжело повредила шейные и поясничные позвонки. Лечащий врач позднее сказал мне, что я еще счастливо отделалась, так как такое падение могло привести к параличу. После многих лет «бесстыдно» прекрасного здоровья мне пришлось узнать, что это такое — лишиться возможности правильно двигаться и испытывать постоянные боли. Это так изнурило меня, что я даже перестала заниматься йогой. Но когда вдруг почувствовала, что утрачиваю гибкость, вновь, поначалу очень осторожно, вернулась к своим упражнениям.

Йога помогла моему выздоровлению и реабилитации намного больше, чем это могла бы сделать любая терапия. Несмотря на то, что сейчас два моих межпозвоночных диска в области поясницы почти полностью изношены, я не

испытываю каких-либо значительных болей. Этим я обязана целебному действию йоги. Вначале прогресс был небольшой, но я продолжала упорно трудиться, и сейчас достигла почти такой же физической формы, какая была у меня до травмы. Йога вернула мне здоровье и радость жизни.

ПОЧЕМУ ХАТХА-ЙОГА ПОЛЕЗНА ТЕМ, КОМУ ЗА 40

В 70-х и начале 80-х годов йога пользовалась большой популярностью. Затем пришла мода на динамичные упражнения, и все с энтузиазмом занялись бегом, джоггингом, аэробикой.

Однако новые исследования показали, что занятия ходьбой приносят почти такую же пользу, как бег, и что не следует заниматься физическими упражнениями на пределе своих возможностей. Люди среднего возраста с облегчением отказались от интенсивных спортивных упражнений. Они нашли, что для них гораздо приятнее расслабляться, предаваясь плавным, мягким движениям йоги.

Большинство упражнений йогов настолько несложны, что не могут травмировать даже тех, чья молодость уже далеко позади. Они направлены в первую очередь на поддержание телесного и душевного здоровья, а не на развитие мощного бицепса или трицепса. И наконец, йога учит, как добиться высокой концентрации и одновременно успокоить ум, расслабиться и снять стресс.

Йогой может успешно заниматься любой человек, независимо от возраста и физического состояния. Независимо, гибки вы или нет, обладаете тренированным телом или вялы и полны, малы вы или высоки, имеете общительный характер или

не уверены в себе. Важно лишь то, что вы можете привести в отличную форму свое тело, на которое годами не обращали должного внимания.

Плавные движения упражнений йоги очень полезны для тела и для ума. О каких же положительных переменах идет речь?

Йога повышает подвижность суставов, укрепляет мышцы, связки и сухожилия, предотвращает нарушения осанки и возникновение хронических болей; делает тело гибким и физически тренированным; улучшает обмен веществ; повышает упругость кожи, предотвращая образование морщин; улучшает кровообращение, функцию легких, в результате чего кровь в большей мере насыщается кислородом; повышает иммунитет; улучшает пищеварение; успокаивает нервы, создавая ощущение внутренней умиротворенности; обеспечивает полноценный сон; совершенствует способность к концентрации и улучшает память; воспитывает самодисциплину и повышает силу воли; улучшает общее самочувствие, наполняет новой энергией и жизнерадостностью. И в итоге человек достигает умственного, физического и душевного здоровья.

МЕДИТАЦИЯ

Счастливы те, кто выполняет с удовольствием свою работу. Она является их страстью и доставляет радость. В медитативном смысле это

означает способность полностью концентрироваться на чем-то. Если человек сумеет целиком посвятить себя нелюбимой работе, она тоже сможет принести ему радость. Например, ежедневно занимаясь мытьем посуды, почему бы в один прекрасный день не ощутить удовольствие от этого, размышляя о красоте узора на тарелке, о гладкости ее поверхности, о мыльных пузырях и о блеске столового прибора, вместо того чтобы раздражаться.

Целиком посвятить себя решению поставленной задачи — именно об этом идет речь, когда говорят о медитации. В медитации нет ничего таинственного. Она требует лишь времени и определенного навыка. Нужно быть терпеливым, даже если что-то сразу и не удастся. На пути к умиротворению человек проходит три этапа: концентрация, созерцание и, наконец, медитация. Для вхождения в состояние медитации применяются различные техники, но они имеют одну и ту же цель — самореализацию личности.

Современному человеку становится все труднее сконцентрироваться на одной задаче или полностью посвятить себя одному делу. Вместо того, чтобы подумать о самом себе, мы пытаемся постоянно отвлекаться от размышлений, часами просиживая у телевизора или лихорадочно бросаясь от одного развлечения к другому. Но рано или поздно человек осознает свою внутреннюю пустоту и беспо-

койство духа и начинает тосковать по уравновешенности и внутреннему покою.

Концентрация на определенном объекте, слове или предложении может помочь вам обрести в своей душе этот спокойный уравновешенный мир. Выберите технику медитации, которая вам лучше всего подходит, сконцентрируйтесь на предмете медитации и погрузитесь в него. Вот

хороший пример, показывающий, чего вы должны достичь. Когда вы посмотрите в лесное озеро с гладкой, как зеркало, водой, вы ясно видите в нем свое отражение. Однако даже небольшая внешняя помеха —



легкий ветерок или насекомое, скользящее по поверхности воды, искажают зеркальное отражение. То же самое происходит и при медитации. Попробуйте изгнать из своего ума все мысли о несущественных предметах, сконцентрировавшись исключительно на одном объекте. Предположим, это будет апельсин. Думайте обо всем, что связано с апельсином: об апельсиновом дереве, о том, как оно растет, цветет, даже о том, как продают апельсины, не давайте своим мыслям отклониться от объекта. Рассмотрите эту тему со всех сторон, и вы обнаружите, что желанные умиротворение и успокоение придут сами собой.

Но не пытайтесь насильно принуждать себя концентрировать свои мысли на апельсине. Будьте снисхо-

дительно к себе. Улыбнитесь, если обнаружите, что ваши мысли отклонились от темы. Не упрекайте себя за то, что отвлеклись. Просто напомните себе о том, что вы должны опять вернуться к исходной теме, и произнесите свою мантру, которой обычно предваряют медитацию, таинственный слог «оум», любое слово, предложение или священное имя Бога.

Я использую предложения «Бог — это любовь», «Бог есть свет», «Я бессмертна». Я связываю мантру с определенной мелодией, которую с радостью напеваю про себя, представляя, как любовь и свет наполняют мое сердце, все мое существо, комнату, дом, улицу, город, страну, континент, землю, всю Вселенную.

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ ДОСТУПНЫ ВСЕМ

Конечно, некоторые упражнения могут быть поначалу сложны для людей среднего возраста, которые в течение многих лет не занимались спортом. Может случиться и так, что вы не сразу добьетесь успехов, например, не сможете при наклоне вперед коснуться головой колен, просто потому, что ваше телосложение не допускает этого.

Для йоги не столь уж важно, сможете ли вы безупречно выполнить такие трудные упражнения, как полное сгибание туловища вперед или назад. Главное, к чему она стремится, — это улучшить ваше здоровье.

При выполнении упражнений никогда не старайтесь вступать с кем-нибудь в соревнование или превзойти достигнутые вами успехи, так как в

разные дни ваши возможности могут быть разными.

Другими словами, не важно, насколько далеко вы вытянитесь или наклонитесь. Важнее прислушаться к своему телу — насколько оно позволяет вам в данный момент вытянуться или наклониться. Ни в коей мере не перенапрягайтесь, то есть упражнения делайте лишь до достижения незначительного неприятного ощущения.

Часто мне приходилось наблюдать, как люди испытывали неловкость или стыд, если не могли выполнять упражнение так же хорошо, как другие. Как правило, это происходит из-за обычной гордости или незнания своего собственного телосложения. Я бы не хотела, чтобы вы испытывали подобные чувства.

Люди эктоморфного типа, например, не обладают такой подвижностью, как люди мезоморфного телосложения, и не могут выполнять некоторые упражнения так же легко, как они.

Поэтому я хотела бы кратко описать три основных типа телосложения. Решайте сами, какому из них вы в наибольшей степени соответствуете.

Эндоморфный (пикнический) тип (как у Мэрилин Монро и Элизабет Тейлор). Люди, относящиеся к этому типу, имеют выпуклые формы. Женщины обладают изящной талией, у мужчин мягкие и округлые очертания тела. Руки и ноги у них короткие, тело не особенно подвижно, мышцы слабые. Они общительны, спокойны, терпимы к чужому мнению, любят проявления нежности. Им нравится хорошо поесть и выпить.

Мезоморфный (атлетический) тип, к которому принадлежу я, характеризуется широкими плечами и стройными бедрами. Люди этого типа имеют угловатое телосложение, хорошо развитую мускулатуру и длинные кости. Подвижность и координация у них очень хорошие, они редко получают травмы (я тоже до последнего несчастного случая никогда не имела переломов). Люди этого типа целеустремленны, жизнестойки и часто довольно шумны. Они любят приключения и физически очень активны.

Эктоморфный (лептосомный) тип. К нему относится большинство «моделей». Люди этого типа высокие и стройные, имеют мелкокостное сложение и мало выделяющуюся мускулатуру. Подвижность связок, мышц и сухожилий у них выражена хуже всего. Обычно они заняты в основном своей личной жизнью. Иногда для них характерна сверхчувствительность.

Правда, никто на все 100 процентов не соответствует ни одному из описанных основных типов телосложения, речь может идти только о том, какие качества у вас преобладают.

Итак, каждый человек появляется на свет с определенными физическими задатками, изменить которые он не в состоянии. Многие люди могут, например, наклонившись, коснуться обеими руками пола не потому, что обладают гибкой поясницей, а из-за того, что у них очень длинные руки. Тем, у кого длинная верхняя часть туловища и короткая нижняя, при наклоне вперед тоже легче дотронуться до пола. Для вас важно знать, что если вы принадлежите к

эктоморфному типу, то вы никогда не будете выглядеть так, как Мэрилин Монро. Но вы должны полюбить свое тело таким, какое оно у вас есть.

Благодаря йоге вы сможете путем упражнений на растягивание мышц успешно бороться со скованностью тела и привести его в хорошую форму. Занимаясь йогой, вы обретете хорошее здоровье и такое хорошее физическое развитие, какое только возможно при вашем телосложении.

ВАША ПРОГРАММА ЙОГИ

Йога

**доставляет вам удовольствие
и улучшает здоровье**

Тем, кто решил приступить к занятиям йогой, я бы хотела дать несколько советов.

Подберите для занятий красивую, удобную, не стесняющую движения одежду.

Занимайтесь в прохладном помещении — не слишком холодном и не слишком жарком.

Вместо специальной подстилки, можно пользоваться сложенным вдвое одеялом. Важно, чтобы подстилка не была скользкой, так как все упражнения выполняются босиком.

После легкой еды приступайте к занятиям через 1-2 часа, а после плотной — через 3. Наилучшее время — до обеда или до ужина.

Чтобы упражнения не прискучили, время от времени вносите изменения в комплекс: меняйте последовательность упражнений, выполняйте их в разное время дня, под музыку и без музыки, занимайтесь вместе с хорошим другом.

Никогда ни с кем не соревнуй-

тесь. Упражнения должны доставлять вам радость, а не вызывать ощущение тяжелого труда.

Гордитесь собой, хвалите себя за достигнутые успехи, можете даже за хорошее выполнение похлопать себя по плечу.

Не перегружайтесь, выполняйте каждое упражнение медленно и равномерно: медленно начинайте упражнение и медленно выходите из него.

Никогда не выполняйте упражнение так долго, чтобы чувствовать сильную боль. Небольшое чувство неудобства, естественно, может возникнуть, но боль — никогда.

Во время менструаций женщины должны избегать перевернутых поз и не перенапрягаться.

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЙОГОВ

Общие указания

Внимание должно быть направлено на то, чтобы выполнить упражнение правильно. Лучше какое-нибудь упражнение выполнить на три четверти, чем пытаться через силу сделать его полностью, рискуя получить травму.

Не приближайте уши к плечам. Старайтесь удлинить шею и опустить плечи.

Расслабляйте мышцы челюсти, следите за тем, чтобы она была параллельна полу.

Раскройте грудную клетку и держите позвоночник прямо.

Разгладьте лоб. Глаза держите открытыми, но не направляйте взгляд в одну точку, заставляя глаза напрягаться, а рассеянно смотрите вдаль.

Почувствуйте свое тело, прислушайтесь к нему и учитесь у него.

Разговаривайте со своим телом, с любовью ободряйте каждую его часть, каждый орган, как будто это ваши дети.

Если вы дискомфортно чувствуете себя в определенной позе или испытываете затруднение с дыханием, попытайтесь изменить позу, отклоняясь вперед или назад, пока не найдете правильное положение.

Максимально вытягивайтесь в каждой позе, но, если почувствуете боль, сразу расслабьтесь.

Дыхание

Йоги, как уже говорилось, придают большое значение правильному дыханию, особенно при выполнении физических упражнений. Вот какие правила дыхания они рекомендуют соблюдать.

Дышите всегда только через нос и никогда через рот.

Никогда не задерживайте дыхание. Выполняя упражнение, старайтесь дышать нормально.

Во время вдоха концентрируйте свое внимание на расширении грудной клетки, то есть на растягивании ребер наружу, а не накачивайте легкие воздухом.

Делайте вдох, когда грудная клетка расширяется (например, когда вы поднимаете руки вверх, вытягиваете ноги или наклоняетесь назад), а выдох, когда грудная клетка сжимается (например, при опускании рук, подтягивании ног или наклоне вперед).

Начинайте движение одновременно с вдохом или выдохом и прекращайте его, когда цикл дыхания заканчивается.

Не спешите при вдохе и выдохе. После вдоха задержите дыхание на одну или две секунды. Когда вы научитесь хорошо контролировать дыхание, делайте короткую и ненапряженную задержку дыхания и после вдоха, и после выдоха. Это приведет в гармонию тело и ум и поможет вам расслабиться.

Упражнения в положении стоя

При всех упражнениях стоя ноги должны образовывать как бы квадрат, а внешние стороны ступней располагаться параллельно друг другу. Это выглядит примерно так, как будто большие пальцы ног направлены немного внутрь.

Если вы боитесь потерять равновесие и стараетесь упереться пальцами ног в пол, то переместите центр тяжести тела в область между большим и вторым пальцами ног, направив взгляд в какую-нибудь точку между ними.

То же самое относится и к вашим рукам. Раздвиньте пальцы и переместите их напряжение в точку между указательным и средним пальцами.

Выполняя упражнение стоя, перенесите свой вес на плюсны (область ниже пальцев ног) и сознательно прочувствуйте точку, в которой соединяются кости большого и второго пальцев.

При наклонах в сторону оттягивайте плечи назад. Чтобы проконтролировать, правильно ли движутся плечи и позвоночник при наклоне, прислонитесь к стене спиной и выполните наклон.

Наклоны вперед

Выполняя упражнение в первый раз, расслабьте или слегка согните колени, чтобы не повредить коленный сустав. При второй попытке вы уже можете слегка выпрямить колени.

Если при наклоне вперед вы почувствуете, что можете коснуться пола руками, положите мизинцы рук рядом с мизинцами ног. Если вы не можете это сделать, то обопритесь руками о ноги. Если у вас проблемы со спиной, то, разгибаясь, помогайте себе руками, передвигая их по передней стороне бедра вверх. Верхняя часть туловища никогда не должна просто свисать вниз.

Выполняя наклоны вперед из положения сидя, не опускайте голову. Подбородок должен быть параллелен полу. Вытягивайте позвоночник, а не сгибайте спину.

Поднимая руки вверх, поверните руки ладонями друг к другу, чтобы энергия циркулировала внутри тела, а не утекала с них в пространство.

Наклоны назад

При наклонах назад концентрируйте внимание на растягивании позвоночника.

Сожмите ягодицы, для того чтобы поддержать нижнюю часть спины, и слегка напрягите живот.

При наклонах назад из положения стоя или на коленях сместите центр тяжести на область над лодыжками. Подборок прижмите к груди.

При неприятных ощущениях в спине глубоко втяните пупок и напрягите ягодицы.



ИГРА в абсурд

Память — это главный инструмент нашего разума. Однако у многих людей с возрастом она ослабевает. Да и у молодых нередко бывают проблемы с запоминанием. Чтобы память была острой, ее нужно постоянно тренировать.

Методов, направленных на развитие и эффективное использование памяти, разработано немало. Один из них — метод Самвела Гарибьяна.

Самвел знает семь языков и демонстрирует способность запоминать сразу по 50 и более слов (в том числе из неизвестных ему языков), а также десятки многозначных цифр и прочей информации, хотя считает себя человеком средних способностей. Как же он достиг таких успехов?

Игра в детство

Толчком к поиску путей совершенствования памяти, как это нередко бывает, послужила болезнь. Когда Самвел учился на четвертом курсе юрфака, ему сделали операцию на глазах, после которой он не мог читать и писать. Воздерживаться от нагрузки на глаза надо было в течение полугода. Но Самвел не хотел брать академический отпуск и решил запоминать лекции на слух. Это оказалось очень нелегко. Особенно плохо поддавались запоминанию многочисленные статьи гражданского и уго-

ловного кодексов. Самвел понял, что механическое запоминание, даже при сильном напряжении памяти, эффекта не даст.

Он задался вопросом: почему дети лучше запоминают, чем взрослые? И сделал вывод: сила детской памяти не в ее особых свойствах, а в непосредственности и эмоциональности восприятия. Тогда он начал представлять лекционную информацию в образах. Он создавал целый мир ярких и необычных ассоциаций, в которых параграфы статей представлял людьми или животными. Они боролись между собой или участвовали в сказочных приключениях. Помогли и занятия йогой — Самвел стал интуитивно подключать к процессу запоминания дыхательную гимнастику и упражнения на концентрацию внимания.

Успешно закончив курс, молодой человек решил дальше совершенствовать приемы запоминания. Прочитав много книг на эту тему, он узнал, что метод ассоциативного запоминания применялся еще в Древней Греции. Так что его система содержит давно известные рекомендации, но в основе ее лежит придуманная им игра в детство, создание необычных до абсурда образов. Такая тренировка памяти, помимо увеличения ресурсов запоминания, обостряет мышление, помогает быстро реагировать на изменение

обстановки и находить оптимальные решения возникающих проблем.

Одна глупость избавляет от другой

Гарибян убежден, что человеку время от времени нужно «прочистить» мышление.

— На наших мыслях, так же, как на стенках кишечника и сосудов, оседают «шлаки» в виде стереотипов и отживших представлений о мире, — считает он. — И если мы не научимся менять свое мышление по мере изменения окружающего мира, то рискуем превратиться в людей отсталых, неинтересных, а в глазах молодежи даже глуповатых. Лучшим средством избавления от глупости стереотипов служит глупость, стоящая на другом полюсе, — необычное представление, абсурд. Именно абсурд помогает «прочистить» мышление.

Гарибяновская игра в абсурд внешне выражается в необычных движениях. Помогая процессу запоминания, он размахивает руками, щелкает пальцами, топает ногами и гримасничает. Но это не беспорядочный набор движений, а некий динамический язык подсознания, язык движений и жестов, с помощью которых усиливается запоминание, создается особый психоэмоциональный фон мыслительного процесса, обеспечивается расслабление или сосредоточение.

К примеру, каждое занятие по тренировке памяти он начинает с настройки. Надо представить себе острую стрелу, которая вылетает из «арбалета внимания». Устремляясь вперед, она рассекает «туман невнимания» и пробивает брешь в «стене неверия» в собственные силы. Укрепившаяся память рушит эту стену до основания. Все эти образы Гарибян демонстрирует в экспрессивных дви-

жениях и жестах, сопровождая их эмоциональными возгласами.

Столь необычная и яркая демонстрация, почти клоунада, веселит и развлекает аудиторию, возвращает ее в детство. Вовлекаясь в атмосферу игры, слушатели гораздо быстрее и глубже запоминают любую информацию, чем это было бы на самой хорошей лекции.

Активному процессу запоминания помогают дыхательные упражнения по системе йогов, которые Гарибян проводит со слушателями перед началом работы. Это прежде всего приемы полного и очищающего дыхания, которые помогают насытить организм кислородом и активизировать мышление. Вместе с упражнениями на концентрацию внимания и аутогенной тренировкой они составляют комплекс психофизического настроя. К слову, такой настрой полезен перед любой интеллектуальной и психофизической нагрузкой.

Ну а сам процесс запоминания Гарибян, как уже говорилось, строит на создании ассоциаций.

— Пища для мозга должна быть вкусной, — говорит он, подразумевая под этим создание нестандартных, эмоциональных, по возможности смешных образов.

Вот как он предлагает усваивать различные категории информации.

Запоминание ряда слов

Для того чтобы запомнить в определенном порядке 2-3 десятка разрозненных слов, Гарибян советует сделать следующее.

1. Изменить значение слов. Например, *крокодила* увидеть не хищником, а мирным животным. Скажем, представить, как он подходит к водопое, а оттуда скалит зубы хищная *антилопа*.

2. Изменить масштабы и цвет предметов, если их значение это позволяет. Представить, к примеру, *огромную моську и маленького слона, синий снег и розовую листву*.

3. Увеличить число предметов — множественность хорошо заполняет поле зрения и лучше запечатлевается (не один *крокодил*, а *стадо*; *стая антилоп* в воде).

4. Связать ряд слов необычным динамичным действием, по возможности изображая его движениями. Так, вы не просто видите стоящие рядом *стол и стул*, а представляете, как со страстью *разбиваете стол стулом*.

5. С помощью слов-связок придумать какую-то необычную историю. Если слов много, то сюжетных отрывков может быть несколько. Опыт показывает, что лучше всего запоминаются именно парадоксальные связки, а не умозрительные. Для сравнения: акула не просто плывет за кораблем, а проглатывает его. Чем больше эффект неожиданности, тем меньше шансов быстро забыть этот образ.

Вот как, например, Самвел связал ряд таких слов: *мальчик, электростанция, чукча, бревно, эпилепсия, лавина, мороженое, дрова, архитектор, акции*. Он представил *мальчика*, которого решил подключить к *электростанции*. Но оттуда с угрозами выскочил *чукча*. Самвел стукнул его *бревном*, и у бедняги началась *эпилепсия*. Это вызвало сброс *лавины* снега в горах, который, скатываясь, превращался в *мороженое*. Путь ему преграждали *дрова*, сложенные *архитектором*. Эти *дрова* были оклеены *акциями*.

Могу сказать по собственному опыту, что такая методика действительно улучшает запоминание. Если на первом занятии у Гарибяна я,

сильно напрягая память, за 5 минут запомнила 12 слов из 20, то потом на основе ассоциативного ряда стала получать результат 27-28 слов из 30, причем в определенном порядке.

По мнению Гарибяна, наиболее активно тренируется память, когда включается процесс припоминания созданных образов и ассоциаций. Он считает, что припоминание действует раз в сто сильнее запоминания.

Запоминание ряда слов с абстрактными понятиями

Этот процесс представляет большую сложность, чем запоминание слов, обозначающих предметы и конкретные действия. Как, к примеру, подобрать связки к словам *юриспруденция, блат, контекст*?

Гарибян сначала упрощает такие слова, заменяя близкими по звучанию. Принцип парадоксальности при этом обязательно сохраняется. А потом слова-дублиеры запоминаются по общей методике образов, связанных каким-то необычным действием. Так, *юриспруденция* может быть представлена как *юристы в пруду*, *блат* — *циферблатом часов*, *контекст* — *конем в книге*.

Запоминание иностранных слов

Этой проблеме Гарибян отводит целый курс своего семинара. Он считает, что главное условие успеха при изучении иностранного языка — это запоминание большого количества слов. Для этого он применяет ту же методику, что и при запоминании абстрактных понятий. К иностранному слову подбирается близкое ему по звучанию слово или часть слова из родного языка. Самвел уверен, что такое созвучие всегда можно подобрать. Он верит в то, что в предыстории человечества, в довавилонский период,

существовал единый общий язык.

— Когда мне диктуют английское proverb («проверб») — пословица, я сразу же представляю: «про верблюда», — описывает он свой процесс запоминания. — Я не лингвист и не обременен строгими правилами морфологии или орфоэпии. Мне ближе точка зрения философа Бальтазара Грაციана, утверждавшего: «правило мудрых — идти против правил».

Вот как «против правил» он создает модели для запоминания слов: feel («фил») — чувствовать: «когда я чувствую голод, я хочу съесть филе»; prefer («прифе») — предпочитать: «всем играм я предпочитаю преферанс»; speak («спик») — говорить: «спикер Думы любит говорить»; rule («рул») — правило: «не изучив правил, не садись за руль»; lend («ленд») — давать взаймы: «по ленд-лизу США дали СССР кредит на ведение войны с Германией»; law («ло») — закон: «(ло)яльный человек законопослушен»; gloom («глум») — мрак: «где глумятся над людьми, там царит мрак» и т.п.

Для лучшего усвоения слов английского языка Гарибян составил уже целый словарь — около полутора тысяч ключевых фраз, помогающих образно представить, а значит, и запомнить значение иностранных слов. Он увлечен этим занятием, работает над словарем идиом немецкого языка и предлагает всем

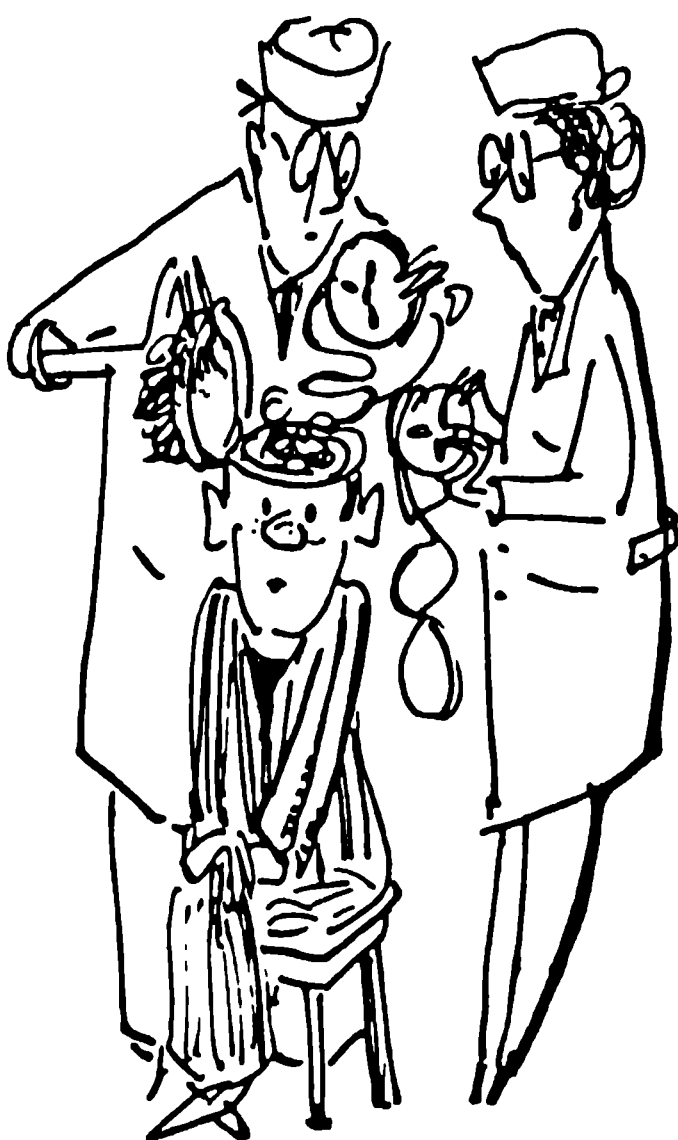
желающим присоединиться к сотрудничеству, справедливо полагая, что у кого-то ассоциации могут быть более удачными.

Запоминание цифр

Найти рациональные способы запоминания чисел люди стремились с глубокой древности. В частности, Цицерон предлагал со-

относить цифры с буквами, но система эта была громоздкой. Другие авторы в цифрах представляли типы людей, и тут тоже возникала путаница.

Гарибян решил каждую цифру отождествлять с несколькими однородными предметами или природными явлениями. Почему несколькими? Чтобы не путаться при повторях цифр. Например, 0 обозначается явлениями природы: град, вулкан, цу-



нами; 1 — видами вооружений: танк, ружье, пушка; 2 — хищными животными: лев, тигр, медведь; 3 — травоядными животными: слон, бегемот, корова; 4 — столицами государств: Москва, Париж, Лондон; 5 — видами ювелирных украшений: бусы, браслет, серьги и т.д.

И если кто-то называет, к примеру, телефон 142-35-30, то Самвел, не считая нужным записывать его, сразу представляет этого человека в кабине бомбардировщика, пролетающего над Берлином. Он нажимает кнопку, но вместо бомбы из люка вылетает лев, который хочет укунить выпавшего из самолета бегемота с брасле-

тами на ногах. Они падают на стоящего на земле *слона*, что вызывает волну *цунами*. Словом, возникает образная картинка, которая при необходимости сразу же воссоздается в памяти. Соотнести образы с цифрами при постоянной тренировке не представляет особого труда.

Запоминание лиц

Это не просто тренинг памяти. Можно вспомнить рассказы Карнеги о молодом человеке, сделавшем без образования блестящую карьеру только благодаря своей способности запоминать имена людей. Каждому приятно, когда сразу же запоминают его имя. Самвел рассказывал: он это апробировал во время одной из конференций. В своем сообщении он сослался на мнения буквально всех выступавших, назвав их по именам и должностям, чем покорила аудиторию, которая именно его выступление взяла за основу резолюции. Хотя, как он признался, оно не содержало новых идей.

Итак, чтобы лучше запоминать лица и фамилии людей, Гарибян находит в них объединяющее начало. Например, мужчину по фамилии Котиков представляет большим котом с портфелем.

Чтобы портрет незнакомца лучше запечатлелся в памяти, надо представить этого человека в нескольких эмоциональных состояниях: радости, страха, удивления и т. д.

Запоминание фигур

В этом упражнении активно работает зрительная память. Системати-

ческая ее тренировка помогает лучше ориентироваться в пространстве, развивать творческие способности.

Каждая фигура в принципе может быть схожа с каким-то известным предметом. Поэтому Самвел, отстаивая принцип ассоциативности, предлагает соотносить фигуры с чем-то, вызывающим эмоции, скажем, с видами военной техники, которая ведет сражение.

На курсах у Гарибяна я видела множество молодых людей и детей. Они уже поняли: чтобы стать профессионалом в какой-то области, надо основательно поработать над собой и, помимо прочего, вооружиться методикой более эффективного использования памяти, которая поможет им успешно учиться.

Немало было на занятиях и людей пожилых. Я разговорилась с одной из слушательниц. Нине Ивановне — 76 лет. В прошлом библиотекарь, она и сегодня хочет получать и удерживать в памяти полноценные впечатления от книг, спектаклей, выставок. Методику запоминания слов и значений, предложенную Гарибяном, она сразу же стала применять, в том числе и в быту. И это быстро дало результат. «Теперь я не забываю, куда положила ключи или за чем шла в комнату», — с удовлетворением сказала она мне.

Разумеется, предлагаемая методика, как и всякая тренировка, эффективна лишь при систематическом ее применении. Ну и, конечно, главное условие — это вера человека в успех.

Вопросы и пожелания Гарибяну
можно посылать
на контактный пейджер: (095) 232-00-00, абонент Самвел

Без подробностей

Зеленый чай защищает от ревматоидного артрита

Зеленый чай богат полифенолами. Их антиоксидантная способность в 300-400 раз выше, чем у таких «борцов» со свободными радикалами, как витамины Е и С.

Недавно американские ученые из Западного университета, расположенного в Кливленде, провели интересный эксперимент. В воду, которую они давали пить лабораторным мышам из опытной группы, добавляли выделенные из зеленого чая полифенолы. Контрольная группа мышей

меньше половины животных. Таким образом, зеленый чай почти вдвое снизил заболеваемость артритом у мышей. По мнению руководителя этого исследования доктора Т.М.Хакки, полифенолы зеленого чая предотвращают проникновение воспаленных клеток в суставы и развитие ревматоидного артрита.

На этом основании доктор Хакки рекомендует людям с наследственной предрасположенностью к заболеванию ревматоидным артритом и женщинам после наступления менопаузы пить по 3-4 чашки зеленого чая в день.



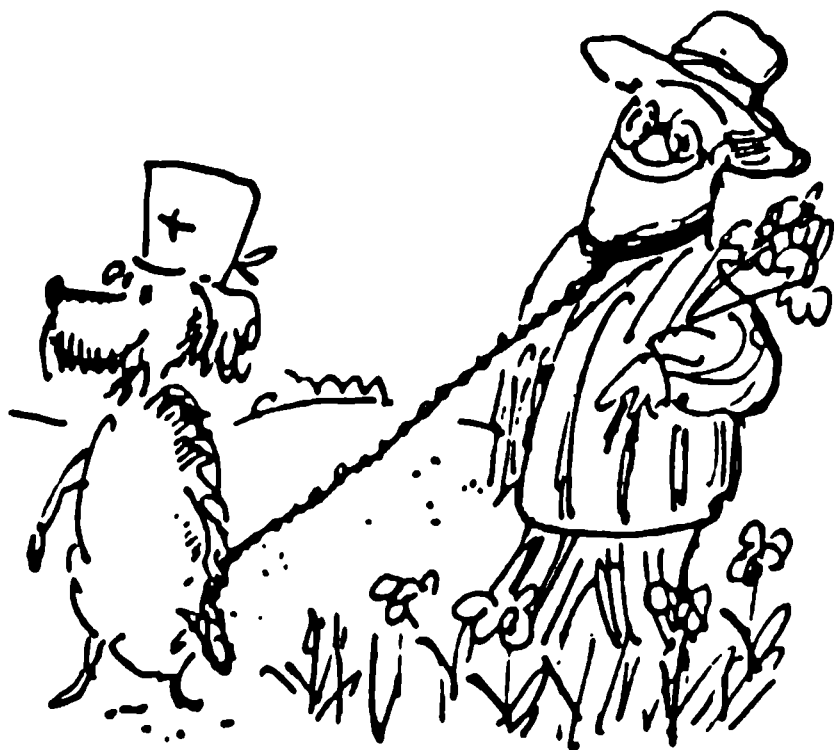
Четвероногие целители

Американские врачи обратили внимание на то, что наши четвероногие друзья — собаки и кошки — оказывают благотворное влияние на здоровье своих владельцев.

Оказалось, что четвероногие любимцы помогали перенесшим инфаркт не только быстрее восстановиться по сравнению с теми, у кого не было собаки или кошки, но и избежать повторного инфаркта.

Общение с животными благотворно и для гипертоников. Вот какое исследование провели в США. Была отобрана группа добровольцев, в которую вошли 48 нью-йоркских брокеров, страдавших из-за напряженной работы стабильной гипертензией (давление крови выше 140/90). Ни у кого из них до начала эксперимента не было домашних животных. Все участники эксперимента стали полу-

пила простую воду. После этого в обеих группах создали условия, которые вызывают заболевание ревматоидным артритом. В контрольной группе заболели 92% мышей, а в опытной, получавшей полифенолы,



чать для снижения давления лизиноприл (лекарство типа капотена). Половине участников этой группы предложили завести собаку или кошку и научили ухаживать за ними. Через полгода давление у всех брокеров нормализовалось. Однако в случае стресса, а такие ситуации у брокеров возникают нередко, у владельцев домашних животных давление оставалось нормальным, а у остальных, несмотря на прием лекарств, резко подскакивало.

Однако этим не исчерпывается благотворное воздействие домашнего животного на здоровье хозяина. Регулярные прогулки с собакой на свежем воздухе способствуют снижению холестерина и триглицеридов в крови, ускоряющих развитие атеросклероза. Не менее важна взаимная любовь человека и животного с психологической точки зрения. Она помогает легче переносить стрессы.

Ген ЕРП

Туберкулез вновь стал серьезной проблемой во всем мире. Одной из причин роста заболеваемости туберкулезом — нерациональное лечение инфекции, что приводит к возникновению устойчивых к

антибиотикам и другим лекарствам возбудителей туберкулеза.

Туберкулезная эпидемия уже дает о себе знать в таких странах, как Россия, Аргентина, Индия, и ряд африканских стран. Существующая вакцина — БЦЖ (ослабленная туберкулезная бацилла Кальметта-Герена), становится малоэффективной.

Ученые Института Пастера в Париже недавно открыли прежде неизвестный ген бациллы туберкулеза, которому они дали кодовое название «ген ЕРП». Благодаря этому гену туберкулезная палочка размножается в клетках человека. Если же разрушить белковую основу этого гена, то бактерия теряет способность к размножению, и инфекция не распространяется.

Открытие гена ЕРП дает возможность для создания принципиально новых лекарственных препаратов, к которым бациллы туберкулеза не смогут вырабатывать устойчивость. Созданные на этой основе вакцины будут намного эффективнее применяемых в настоящее время.



Бегать с пользой

Каждому, кто приступает к самостоятельным занятиям физкультурой, необходимо подобрать оптимальную нагрузку. Специалисты рекомендуют оценивать величину нагрузки, ориентируясь на реакции организма.



Равномерное постепенное ускорение сердцебиения, углубление и учащение дыхания, усиленное потоотделение свидетельствуют об адекватности нагрузки. А вот резкое возрастание частоты пульса, перебои в работе сердца, боль в груди, тяжесть за грудиной, сильная одышка, головокружение, а также тошнота, сильная усталость, испарина, судороги считаются ненормальной реакцией и говорят о превышении возможностей организма. В этом случае нагрузку надо срочно уменьшить.

Предынфарктные симптомы у женщин

Недавно американские исследователи провели опрос женщин, перенесших инфаркт, чтобы узнать, какие симптомы, предшествующие инфаркту, наиболее часто ощущают женщины.

К типичным симптомам острого сердечного приступа, заканчивающегося

омертвением участка сердечной мышцы, относятся сжатие и давление в груди и за грудиной или острая боль, которая нередко отдает в руку, шею, плечо или нижнюю челюсть. Однако у женщин инфаркт может протекать без всяких болей в груди. Часто у них бывают так называемые «атипичные» симптомы острого сердечного приступа или предынфарктного состояния:

- ✓ сильная одышка;
- ✓ боль в верхней части брюшной полости (как раз ниже грудины);
- ✓ тошнота или рвота;
- ✓ сильная усталость или полное бессилие;
- ✓ необъяснимое беспокойство, тревога и общее плохое состояние;
- ✓ обильное потоотделение.

При таких симптомах надо сразу обратиться за медицинской помощью.

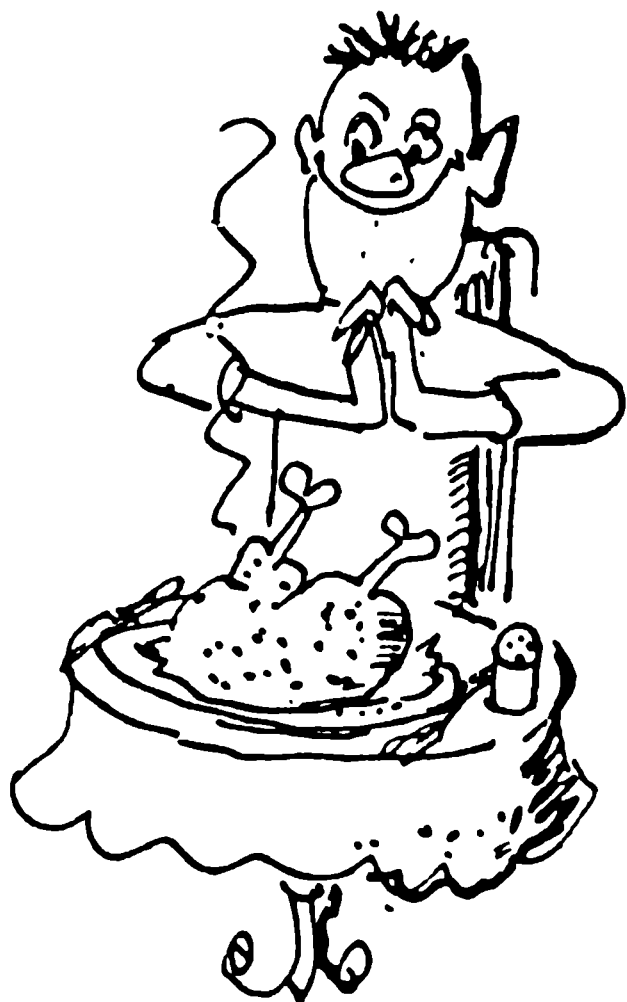
Поскольку боль уже не считается главным симптомом предынфарктного состояния, надо быть особенно внимательными к состоянию своей сердечно-сосудистой системы. Сейчас существует немало эффективных средств, способных растворить тромб. Главное — не упустить время.

Еда — наркотик?

Многим знакома такая ситуация. Одна подруга жалуется другой: «У нас в семье такое несчастье! Я вся издергалась, похудела. На еду смотреть не могу. Кусок в горле застревает. А мой муженек целыми днями ест, аж за ушами трещит». И правда, почему одни «заедают» стрессовую ситуацию, а другие теряют аппетит?

Дело в том, что в желудочно-кишечном тракте не только переваривается и всасывается пища, но и вырабатываются разнообразные гормоны. Например, в подвздошной кишке вырабатывается особый гормон нейро-

тензин. Он не только усиливает перистальтику тонкой кишки и улучшает процесс пищеварения в ней, но и приводит к снижению температуры тела, увеличивает проницаемость мелких кровеносных сосудов, влияет на сердце.



В двенадцатиперстной, тонкой и подвздошной кишках в ответ на поступление пищи вырабатывается особое вещество — серотонин. Его концентрация в крови влияет на настроение человека. Когда серотонина в организме мало, настроение у человека подавленное. После плотной и вкусной трапезы содержание серотонина в организме повышается, и настроение улучшается.

Некоторые из гормонов, выделяемых пищеварительной системой, влияют на клетки мозга. Поэтому-то некоторые люди, разволновавшись, едят без остановки, пытаясь успокоиться.

Как правило, так поступают вовсе не «толстокожие», а напротив, очень нервные люди. Они плохо переносят неблагоприятные перемены и ведут себя в стрессовой ситуации подобно алкоголикам или наркоманам. Только «наркотиком» для них служит пища.

Релаксация снижает сахар в крови

Глубокое ровное дыхание и мышечное расслабление (релаксация) помогают больным диабетом 2-го типа (инсулинонезависимым) снизить содержание сахара в крови. В проведенном исследовании в группе больных диабетом таким путем удалось снизить сахар в крови на 10-12%. Однако релаксация оказывается эффективной лишь в том случае, если одновременно с расслаблением тела снимаются психическое возбуждение и напряжение. Если человек находится в возбужденном или подавленном психическом состоянии, то эффект от релаксации будет незначительным.

Заниматься упражнениями на релаксацию лучше в одиночестве. Лягте на подстилку, начните с дыхательных упражнений, которые надо выполнять в течение 1-2 минут, затем



постепенно расслабляйте тело минут 10-15, концентрируя внимание на отдельных органах, начиная с ног. Ваша задача — вызвать тепло и тяжесть во всем теле.

*По материалам
журнала «Привеншн»*

Владимир Леви,
доктор медицины и психологии



Искусство **РАССЛАБЛЕНИЯ**



Фото Владимира Семёна

МУЗЫКА ЖИЗНИ

Я называю тонопластику умной гимнастикой, желая подчеркнуть ее отличие от чисто спортивных заня-

Продолжение. Начало в №12 за 2000 г.

тий. Отличие принципиальное: тонопластика — не овладение телом (разумеющее некий самораздел: вот это тело, а это я, и я этим телом овладеваю). Уместней подобие с музыкальным искусством: если ты музыкант, то овладеваешь музыкальными

знаниями и техникой, но не самой музыкой, которая, напротив, посредством твоего обучения овладевает тобой...

Тонопластика: ты овладеваешь тонусом своих мускулов, а тобою овладевает Жизнь. И таким образом тыходишь в самоединство.

Тонопластика — это образ жизни.

Для нее не бывает неподходящего времени, места и обстоятельств. Нужны только наше тело и наше сознание. Занятия всегда плодотворны: на переговорах, за рабочим столом, за рулем, в автобусе, на прогулке наши мышцы и наш мозг могут работать так, а могут совсем иначе... В любой миг наше внимание может быть обращено на любой инструмент в оркестре нашего самочувствия. И если мы им научимся дирижировать — мы в порядке, нами владеет Жизнь.

Несколько пожеланий.

Тонопластикой хорошо заниматься во время и после общения с водой — купания, контрастного душа, бани. Ей очень способствует здоровый разогрев тела (но без перегрева!) — солнышком на пляже или просто мышечной деятельностью, любой, только без переутомления.

Замечательно заниматься под музыку: чем она ритмичнее и чем ритмы разнообразнее, тем лучше. Но при освоении первоначальных навыков лучше включать негромко музыку спокойную, медитативную — слишком буйный ритм может повести себя диктаторски и заглушить внимание, которому надлежит быть точным и тонким, тонопластичным...

КОМПОЗИЦИЯ САМОЧУВСТВИЙ

Сперва погрузимся в частности: освобождение мышц отдельных частей тела. Так легче будет прочувст-

вовать, что требуется для целого, и приблизиться хоть чуть-чуть к общему пластичному тону.

Первые погружения опишу подробно, чтобы легче было прочувствовать дух занятий.

Тонопластика: освобождение рук — кистевой тест

Довелось мне однажды увидеть театр рук — пантомиму, где множество пьес разнообразного содержания разыгрывалось лишь руками — двумя или, самое большее, четырьмя. Два актера, четыре руки, двадцать пальцев... Актеры, как в кукольном театре, скрывались за ширмой. Кисти, пальцы, занавес, свет, тень и музыка — ничего более. Но казалось, что это целый театральный ансамбль, целый мир... Эти руки могли показать и выразить все движения, все состояния души и все страсти — от смеха до слез, от любви до убийства, от самого конкретного действия (*отхлебнуть чай из чашки, в затылке почесать, кошку погладить*) — до самой абстрактной мысли (*героем одной из маленьких пьес был Альберт Эйнштейн*). Боже мой, думал я, рука человеческая может все. Это орудие Бога, но дьявол им пользуется шустрее. Сколько же в нас невостребованной, спящей чудотворной свободы...

Как вы сейчас читаете? Сидя за столом?.. Лежа?.. В кресле?.. В любом случае пусть предплечье одной из ваших рук вместе с кистью свободно ляжет на стол или на кровать, на подлокотник кресла или на ваше бедро. Ладонь поверните вниз, но не прижимайте к поверхности, пальцы слегка разъедините.

С руки начинаем, потому что она самая развитая, самая свободная часть тела — с ней легче всего раз-

говаривать. Пусть она спокойно лежит. Смотрим на кисть. Просто смотрим на свою кисть... Секунд семь...

А теперь закрываем глаза. Осознаем ощущения, рождаемые положением кисти в пространстве и ее соприкосновением с поверхностью... Пусть так пройдет секунд десять...

Открываем глаза, снова смотрим на кисть. Что-нибудь изменилось в ее положении? В ощущениях?

Обратили внимание? Если не прижимаем ладонь, то срединная ее часть и линия, где сочленяются пальцевые фаланги с кистью, оказывается слегка приподнятой — «домиком», пальцы несколько согнуты... Почему? Потому что в тонусе мышцы-сгибатели (они находятся на предплечье).

Вроде бы кисть спокойна. Однако еще не расслаблена так, как может расслабиться. *Кисть может расслабиться* (эти слова, помогающие освободиться любой части тела и каждой мышце, можно произносить вслух, шепотом или мысленно), и сейчас мы поможем ей...

Слегка прижимаем ладонь к плоскости, на которой она лежит, — так, чтобы кисть стала плоской. Пальцы при этом, как видим, несколько разъезжаются в стороны. Они чуть прижаты к плоскости и удерживаются в этом положении за счет прибавки тонуса своих мышц-разгибателей.

Подержим ладонь так секунд семь, глядя на нее. Закрываем глаза и еще секунд семь-десять осознаём измене-

ние ощущений в сравнении с прежним, первоначальным положением.

А теперь, не открывая глаз, просто отпускаем кисть: перестаем прижимать ладонь к плоскости, оставляем свободной... совсем свободной... Для этого хватит четырех секунд: раз... два... три... четыре... Открываем глаза.

Проверяем, что получилось. Если кисть вернулась в первоначальное положение (или даже сделалась еще более «домиком»), значит, она ничуть не расслабилась: вы слишком напряжены. Скорее всего, чем-то обеспокоены или угнетены. Если кисть осталась прижатой, плоской — это тоже свидетельствует, что вы

слишком напряжены. Возможно, как многие новички, чрезмерно усердствуете и еще не научились себя отпускать и переключаться.

Этот простой тест я часто использую, преподавая азы тонопластики.

Кисть, поверившая свободе и принявшая возможность расслабиться, становится мягкой, чуткой, послушной, но отнюдь не безвольной. Большой палец

свободно лежит на плоскости, ладонь с четырьмя остальными пальцами — тоже, но не прижата плотно, а чуть-чуть приподнята. Это означает, что соотношение тонуса сгибателей и разгибателей изменилось в пользу последних, и общий тонус всей кисти стал более управляемым, сделал первый шаг к пластичности.



Встречается изредка, чаще у женщин, тип кисти, изначально расслабленный, атонический. Такая слабая, непластично-вялая кисть с малоразвитым мышечно-связочным аппаратом может лежать совершенно плоско, но это не показатель общего тонуса.

Если сейчас же повторить тест, ручаюсь: разница между первоначальным положением и расслабленным возрастет. Хотя бы чуть-чуть...

Это и есть то, что нам нужно!

Тонопластика: пластилиновые человечки

Продолжаем заниматься освобождением рук.

В том же исходном положении кисть слегка приподнимем — отпустим свободно, расслабленно... Ощущение расслабления закрепим и повторим еще и еще... То же самое с другой кистью... Попеременно и вместе... С открытыми глазами... С закрытыми... При открытых глазах мы соотносимся с внешним миром, а при закрытых — с внутренним.

Мягко поперекатываем кисти вместе с предплечьями справа налево, слева направо...

Предплечье и кисть свободно лежат на столе или на подлокотнике. Сгибая лучезапястный сустав и не приподнимая кисть, медленно поворачиваем ее вправо почти до отказа, затем отпускаем свободно и смотрим, как она сама медленно «отъезжает» обратно, приближаясь к прежнему положению... То же самое — влево... Еще... Обеими кистями попеременно и вместе...

Сидя на стуле или в кресле, ноги слегка расставлены, предплечья на бедрах, кисти на коленях. Поворачиваем кисти обеих рук (сперва обе вместе, потом попеременно) ладо-

нями вверх («просим милостыню») — отпускаем свободно... При этом замечаем, что кисти сами собой расслабленно съезжают внутрь, в пространство между коленями... Теперь в этом пространстве, оставляя предплечья недвижимыми, поворачиваем-поболтаем обеими кистями во все стороны, чтобы почувствовать их полную расслабленность и максимальную свободу в лучезапястных суставах.

Сидя за столом или в кресле с подлокотниками, ставим предплечье вертикально на локоть; кисть тоже вертикально, вытянутыми пальцами вверх — рука ученика, желающего отвечать.

Снова смотрим на кисть. Все внимание кисти, одной кисти... Она сейчас немного напряжена...

А теперь расслабляем лучезапястный сустав и пальцы — кисть опускается, пальцы слегка сгибаются... Предплечье на месте, стоит себе столбиком, только кисть пусть падает, как ей упадет... Еще раз... Повторяем не менее семи раз.

Теперь, оставляя предплечье в том же положении, покачаем кистью на весу — с упором на локоть, покручивая запястье туда-сюда, слегка поднимая и отпуская... Пусть мягчает, как нагреваемый пластилин... Легко, безусильно расслабим кисть так, чтобы она висела, как поникший лист, как надломленная ветка, как плеть...

Правой позанимались... Теперь левой. (Для левшей последовательность обратная.) А теперь обеими вместе... Попеременно и вместе...

ЦВЕТОК СВОБОДЫ

На первое двадцатиминутное занятие того, что уже описано, вполне хватит. При хорошем освобождении

кистей сможем почувствовать, что и предплечья, и локти, и плечевые суставы становятся эластичнее и свободнее.

Будем беречь ощущение нарастающего освобождения. Возьмем долговременный прицел — поселить это ощущение в памяти мозга, в памяти тела, в памяти каждой части и точки тела... Проясним и освоим разницу между небольшим напряжением и небольшим расслаблением... Эту разницу нам предстоит увеличить, вырастить, как цветок, — не за счет большего напряжения, а именно за счет полноты управляемого расслабления...

Величиной этой разницы и измеряется внутренняя свобода — в ее телесном, физиологическом выражении.

С каждым занятием тонопластикой растет то, что Шульц называл «мышечным чувством», а Станиславский, обращаясь к актерам, — «мышечным контролером», с требованием «внедрить его в свою физическую природу, сделать второй натурой». (У меня на слово «контролер» с детских лет аллергия, поэтому заменяю его «дирижером». Но мало дирижера, требуется «композитор».)

Если мы будем наращивать мышечную свободу лишь для радости самооткрытия, отставив нацеленность на практический результат, появится навык *управляемого переходящего расслабления* с мышцы на мышцу, в любой последовательности и охвате. Возрастет быстрота освобождения каждой мышцы. Это и есть владение собой в самом конкретном значении: тело превращается в то, чем становятся руки виртуозного пианиста, — в превосходного исполнителя музыки Жизни, а мы — в композиторов своих самочувствий...

АНТИХАПУГА

Зачем многие, огорчаясь или нервничая, принимаютя непроизвольно «ломать пальцы» — судорожно их разминать?... Почему, выражая предвкушение или торжество победы, мы потираем руки ладонь о ладонь?..

Тонопластика: освобождение пальцев рук

Занимаемся теперь с пальцами, только с пальцами. Лежа или сидя, можно и на ходу. Каждый палец расслабим до пластилиновой мягкости, чтобы каждый сустав был свободен, каждая связка, каждое сухожилие, каждый мускул освободились, расслабились...

Установка все та же: *пальцы могут расслабиться, каждый палец может расслабиться...*

Начинаем с указательного и большого. Отведем их друг от друга, чуть разогнув, — и отпустим. Пусть расслабляются сами.

Пока трудновато — пальцы сами собой скрючиваются опять, не хотят слушаться. Если вы не пианист-виртуоз, пальцы, скорее всего, находятся в застоялом тонусе полусжатия-полусгибания, в готовности что-то или кого-то схватить, удержать. А мы к ним обращаемся с просьбой раскрыться — отдать... Не с требованием, только с просьбой, но они все равно сопротивляются!

Я называю иногда это упражнение «антихапуга». Не возбраняется для начала помочь себе другой рукой — прибегнуть к легкому самомассажу: размять непослушную пятерню, помассировать каждый палец в отдельности, все суставы мягко расшевелить, мышцы предплечья до локтя — тоже...

Меняем руки ролями, продолжаем...

Ну вот, наконец, пальцы стали относительно мягкими, свободными. Прошу заметить: изменились общий тонус и настроение. В следующих подходах соединим в одно действие освобождение кистей-запястьев с освобождением пальцев. Научимся пальцы освобождать — и сразу же убедимся, как возросла их подвижность, ловкость, координированность. Одной рукой открыть спичечный коробок и зажечь спичку будет раз дунуть...

Могу вам пообещать, что вот так, своими собственными руками, вы в дальнейшем научитесь себя успокаивать, взбадривать, собирать, готовить к душевному и умственному напряжению, к решениям сложных задач. Равно как и к отдыху, к наслаждениям. Вот вам и ответ на вопрос, зачем мы «ломаем пальцы» и потираем руки.

Рука человеческая — орудие не только хватания, но и мышления, не только работы, но и любви...

ДУША БУРАТИНО В ТЕЛЕ ПЬЕРО

Пошли дальше. Помните трагикомичную куклу из сказки «Буратино» — тряпичного Пьеро? Какие у него рукава-руки?

Тонопластика: освобождение рук целиком

Сидя или лежа. Плечи свободны. Двигается предплечье — сгибаем руку в локте под прямым углом. Чуть подержим так и отпустим в свободное падение — пусть падает под действием собственной тяжести... Еще раз... Еще... Обозначим разницу

между напряжением при сгибании и расслаблением при отпускании...

Попеременно правая, левая... Одновременно обе... В соединении с расслаблением кистей и пальцев...

Лежа надавим всей лежащей рукой на поверхность кровати или на коврик. Подержим так, в напряжении, секунд пять... А теперь отпустим... совсем отпустим. Еще раз. Обозначим разницу между напряжением и расслаблением. Усилим ее повторами... Чередую руки... Одновременно...

Лежа на кровати или диване или сидя в кресле с большими подлокотниками, поместим лежащую руку на самый край, чтобы она оказалась большей своей частью на весу, и прижмем, не давая упасть... А теперь отпустим, пусть падает вниз, пусть свисает, как иногда свешивается в вагоне рука глубоко спящего пассажира... Еще раз, еще... То же самое с другой рукой...

Стоя, сидя, лежа, шагая или приплясывая, поднимем прямую руку вверх — вертикально. Подержим секунды три — и отпустим свободно вниз, пусть падает, как тряпичная... Только бросать резко не надо! Мы ведь не вытряхиваем из руки пыль, а просто даем ей свободу!..

Еще раз: поднять вверх — отпустить, дать упасть... Еще и еще... Чередую... А теперь обе вместе... В последовательном и одновременном сочетании с освобождением пальцев, кистей, запястий, предплечий.

Сидя, стоя, шагая, танцуя, размахиваем расслабленными руками, раскачиваем их, как маятники, туда и сюда, во всех направлениях, то увеличивая, то уменьшая амплитуду качаний, то сразу, как под порывом ветра, то постепенно.

Хорошо расслабленные руки сво-

бодно качаются и болтаются, как тряпичные рукава-руки Пьеро, но живехонькие и готовые к действиям!..

НА РИНГЕ И НА СЦЕНЕ

Занимаясь в свое время боксом, я испытал силу собственных рук, освобожденных от напряжения, — силу свободы, знающей, что ей делать.

Боксеры скачут друг перед другом, держа обе руки согнуто-напряженно на уровне своей челюсти. Но самые искусные мастера держат руки иначе. Точнее, не держат вовсе — руки у них танцуют. И великий Николай Королев, и гениально пластичный Владимир Енгибарян, и превосходный Велингтон Баранников — все они жили на ринге в состоянии пластичного тонуса: с руками свободными, а иной раз, на вызов сопернику, и вовсе отпущенными, упавшими вниз, но заряженными взрывной мощью... Чем мускул свободнее, чем суставы расслабленнее, тем резче удар.

Записался в памяти, как в кино, один фантастический бой Владимира Енгибаряна. Соперник его был на голову выше ростом, мощнее и тяжелее. Атаковал яростно. Весь первый раунд на Владимира сыпался град ударов, но... ни один не попал, не задел — все просвистели мимо! Енгибарян с опущенными руками как бы нехотя переминался возле соперника в гипнотическом ритме, словно змея перед факиром... Эта игра реакции зримо доказывала превосходство нервов над тупой силой, предвидения над напором. Всего пару раз, уже перед гонгом, как бы предупреждая, змея показала факиру, что она может сделать: левая рука, а потом правая, с мягкой стремительностью выбросившись вперед, «приласкали» со-

перника — не ударили, а лишь обозначились...

Во втором раунде — та же картина. Енгибарян не наносит ударов, не поднимает рук, мнетя и пританцовывает, подставляется и отклоняется, сохраняя все ту же дразнящую близость дистанции. Соперник явно звереет — вот, кажется, один из его мощных ударов, наконец, проходит... Но что такое? Почему он вдруг падает, как мешок?... Владимир Енгибарян за весь бой провел лишь один удар — свой коронный хук левой. Змея жалит один раз...

Не хотелось бы, однако, завершать нашу беседу рассказом о бое. Тело — театр души. Давайте вспомним руки Чаплина, руки Марселя Марсо, руки Майи Плисецкой. Я часто вспоминаю еще одного «рукоговорящего» человека... Вы, наверное, удивитесь, услышав это имя: Гарри Каспаров. Однажды я видел, как он выступал в московском Доме литераторов. Он рассказывал об истории своего восхождения на шахматный трон, отвечал на вопросы... А я почти не слушал его слова, я был заморожен его потрясающей жестикуляцией. Руки Каспарова не просто иллюстрировали его речь — они вели собственное повествование, свою партию. Они двигались с красотой дирижерских рук — рисовали отношения, связи, идеи, лепили пространство и время. Они жили, переживали и вопрошали, они мыслили... Человек со столь организованной свободой рук, надо полагать, и внутри так же свободен и так же организован. И успех в шахматах, может быть, только побочный результат этого феноменально пластичного тонуса...

Продолжение следует

Михаил Богословский,
доктор медицинских наук, психофизиолог,
зав. лабораторией полиграфии сна ВЦЭРМ



Для чего мы спим?



Фото Владимира Сёмина

Отправляясь каждый вечер спать, мы обычно не задумываемся, а для чего, собственно, мы это делаем? Почему мы не можем обходиться без сна? А между тем проблема природы и функционального значения сна принадлежит к одной из самых загадочных и важных в физиологии, биологии и медицине. Однозначного ответа на вопрос о сущности и назна-

чении сна до сих пор нет. Ученые все еще спорят о том, что такое сон и почему он делится на две фазы — медленноволновую и парадоксальную. Неясны не только роль и назначение этих фаз, но и роль и назначение стадий, на которые они делятся.

Из своего опыта мы знаем, что, ложась спать усталыми и даже разбитыми, утром, после 7-9 часов сна,

мы чувствуем себя бодрыми и свежими. Отсюда вроде бы следует однозначный вывод: сон служит для отдыха, но что во сне отдыхает? Мозг или тело? Или и то, и другое?

Большинство ученых считают, что сон нужен для отдыха центральной нервной системы, и в первую очередь головного мозга. Об этом говорится даже в новейших учебниках и руководствах по физиологии, изданных и в нашей стране, и за рубежом. При этом некоторые авторы идут дальше и уточняют, что сон нужен не всему головному мозгу, а в основном коре больших полушарий. Следующие в этом направлении ученые заявляют, что сон нужен не всем клеткам мозга (нейронам), а только их отдельным группам или даже особым межклеточным контактам — синапсам.

Если мозг отдыхает во время сна, то каким образом? Конечно, во время сна прекращение его работы не происходит — это привело бы к его смерти. Отдых мозга связывают с изменением работы нейронов — замедлением частоты их импульсации. Однако и здесь не все просто. Оказалось, что во время медленноволновой фазы сна одни корковые нейроны уменьшают частоту разрядов, а другие, напротив, увеличивают. В чем же тогда состоит отдых? Становится ясным, что гипотеза о том, что сон нужен для отдыха нервных клеток, не слишком убедительна. Но если сон служит не для отдыха нервных клеток, то для чего?

Весьма популярным многие годы было представление о том, что потребность в сне возникает у человека из-за усталости мышц. Однако хотя усталость и способствует сну (под ее

влиянием сон наступает быстрее и, как правило, не сопровождается пробуждениями во ночное время), она не всегда исчезает после 7-9 часового сна. В то же время сон может наступить и без всякой физической усталости. Иначе говоря, усталость нельзя рассматривать как неременное условие сна.

Сейчас существует около 30 теорий назначения сна. Видимо, следует признать, что у сна не одна, а несколько функций. Основная из них — экономия энергии и пластичных веществ («строительного материала» клеток) продиктована жизненной необходимостью. Потребность в сне определяется генетической запрограммированностью, закрепленной миллионами лет эволюции. Вот почему мы не можем не спать.

У наших далеких предков сон был связан с неблагоприятным для активной деятельности временем суток, в основном ночным. Но и в дневное время, как только организму человека или животного предоставляется возможность отдохнуть, а значит сэкономить энергию и пластические вещества, эта возможность тут же реализуется. Этим же объясняется и зимняя спячка у некоторых животных: затраты по поддержанию бодрствования в это время становятся непомерно высокими.

Сон человека и млекопитающих как форма покоя является лишь одной из форм экономии энергии. Другими формами покоя, позволяющими экономить энергию, в ряду позвоночных являются «первичный сон» у рыб и амфибий и «промежуточный сон» у рептилий.

Экономия энергии может рассматриваться как фундаментальное

свойство любой материи, как живой, так и неживой. Таким образом, экономия энергии и пластических веществ у человека и животных является лишь частным случаем фундаментального закона сохранения энергии в природе.

Кроме основной функции, сон имеет и другие — восстановительную, охранительную, функцию переработки информации.

А что заставляет нас испытывать потребность в сне? Оказывается, другой общебиологический принцип жизнедеятельности организмов — периодическое изменение функций и лежащих в их основе физиологических и биохимических реакций. Поздним вечером мы обычно ощущаем усталость глаз — как будто в них песок насыпали, начинаем их тереть. Это признак включения механизма, направленного на закрытие глаз. Ответственным за запуск сна является механизм околосуточного биоритма, а поддержание сна, сохранность его структуры (длительность его фаз и стадий, а также их последовательность) обеспечивается другим механизмом, известным под названием «активность — покой».

Причина, по которой организму необходим сон, состоит, по-видимому, в том, что он обеспечивает наиболее полную релаксацию (расслабление организма) и экономию энергии. Но примерно то же самое происходит и при расслабленном бодрствовании. Активность обмена веществ во сне по сравнению с расслабленным бодрствованием, по данным американских ученых, снижается всего на 5-10%. Отсюда следует весьма важный для физиологии и медицины вывод: головной мозг

здорового человека при малых и средних умственных и физических нагрузках в особом отдыхе в виде сна не нуждается.

Этот вывод звучит парадоксально, поскольку он противоречит нашему ощущению усталости в конце дня, когда мы начинаем хуже соображать. Но только на первый взгляд. Ведь в организме человека и высших позвоночных есть и другие органы и системы, которые в особом отдыхе в ночное время не нуждаются. Это непрерывно работающие сердце и сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, а также лимфатическая и иммунная системы. Клетки головного мозга, как и другие постоянно и ритмично работающие клетки органов и тканей, отдыхают между периодами возбуждения. Существует также и другая разновидность отдыха во время работы — за счет смены формы активности, когда относительным покоем является не прекращение активности, а лишь ее уменьшение. В настоящее время доказано, что организм эффективно использует оба этих вида отдыха.

Из всего сказанного можно сделать для себя хотя бы один утешительный вывод: если трудно заснуть, не стоит огорчаться. Вполне возможно, мозг просто не устал. А для тех, кто вынужден работать ночью, есть надежда, что нейрофизиологи в скором времени научатся выключать механизм запуска сна, чтобы при необходимости можно было работать ночью так же эффективно, как и днем. Главное при этом — найти такой способ воздействия на мозг, который не приводил бы к расстройству последующего бодрствования.

ВЫ ПОМНИТЕ, *что вам приснилось?*



Фото Виктора Ахломова

Есть люди, которые утверждают, что никогда не видят снов. Они ошибаются. Просто снов своих они не запоминают. К сожалению. Потому что, анализируя свои сны, человек может глубже понять самого себя.

Обычно нам снятся сильно взволновавшие нас события, оставившие глубокий след в нашем сознании. Во сне проявляются скрытые конфликты, о которых мы не подозреваем или о которых предпочитаем не задумываться, отодвигая их в глубины памяти. Наше подсознание возвращает нас к травмирующим ситуациям, давая возможность вновь пережить их во сне и освободиться от их гнета. Сон может подсказать решение проблемы, даже стать гениальным озарением. Наконец, бывают пророческие сны, предсказывающие будущее.

Бессмысленных снов не бывает, и, если вам приснилось, что вы потеряли контроль над управлением своего автомобиля, проверьте колеса.

Если вам приснилось, что вы опоздали на самолет или поезд, это может означать, что вы много времени тратите впустую. А бесконечная лестница или дорога, исчезающая в тумане, — свидетельство того, что вы не совсем ясно представляете свою жизненную цель.

Если во сне вы разгуливаете по людной улице голым или босым, значит вы легко уязвимы, но не хотите, чтобы другие знали ваши слабости.

О значении сновидений наш журнал подробно писал в № 9, 10 и 11 за прошлый год. Мы решили вернуться к этой теме и более подробно, чем раньше, описать методику запоминания снов.

Переход сознания от фазы сновидений к фазе бодрствования сопровождается стиранием образов сновидения. Поэтому задача заключается в том, чтобы поймать сон до того, как он исчезнет навсегда.

Упражнение № 1

Перед сном дайте себе установку, что пробуждение должно быть максимально сознательным. Попробуйте по-настоящему почувствовать процесс перехода от сна к бодрствованию.

Обязательное условие для этого — проснуться не по сигналу будильника, а самостоятельно, чтобы «не спугнуть» сновидение и иметь возможность осознавать все ощущения переходного момента.

Многие люди утром встают по своим биологическим часам в одно и то же время. Это говорит о том, что их биологические часы работают нормально. Но случается, что эти часы спешат или, наоборот, отстают.

Для проверки работы биологических часов организма существует тест — определение «индивидуальной минуты». Пустите нажатием кнопки стрелку секундомера и, не глядя на нее, отсчитайте секунды до одной минуты и остановите секундомер. Это позволит определить, насколько

точно развито у вас чувство времени.

Установив, как идут ваши биологические часы, попробуйте усилием воли настроить их. Прodelайте это несколько раз до тех пор, пока не достигнете соответствия ваших внутренних биологических часов реальному ходу времени. Перед тем как лечь спать, дайте себе установку проснуться в определенное время, например за полчаса до того, как зазвонит ваш будильник.

Проснувшись в заданное время, продолжайте лежать, не меняя положения тела, и следите за тем, как сон переходит в явь. Следите за ощущениями просыпающегося тела: есть ли напряжение и где оно, как вам дышится и т.п. Повторяйте упражнение ежедневно в течение недели, при этом старайтесь не запоминать решительно никаких сновидений. Важно лишь наблюдать за моментом пробуждения.

Упражнение № 2

Перед тем как лечь спать, положите рядом с кроватью карандаш и блокнот или просто лист бумаги.

1. После пробуждения в вашем сознании сохраняется обрывок ускользающего сновидения. Продолжайте лежать, не меняя положения тела. Представьте, что вы — за-

стывшая в неподвижности охотничья собака, следящая за добычей. Не беритесь сразу же за блокнот, чтобы записать сон. Сначала просто немного подумайте о том, что вам снилось. И только после этого возьмите ручку и запишите в деталях все, что помните. Полежите еще немного. Пусть ваше сознание соприкоснется с этим образом еще раз. Часто при этом вспоминается еще какой-нибудь образ из того же сновидения. Запишите и его. Бывает, что так восстанавливается весь сон целиком.

2. Порой случается: проснувшись ночью, вы чувствуете, что помните весь сон. Если у вас возникает ощущение, что в нем было слишком много подробностей и записать их все невозможно, сначала запишите наиболее характерные детали, используя для этого несколько коротких описательных слов, которые позже станут опорными для памяти. После этого засыпайте опять. Если утром вы не сможете восстановить сон по ключевым словам, значит, что-то не сработало. Если же ассоциации есть — пройдите от образа к образу и попытайтесь записать каждую деталь так, чтобы это было более или менее понятно не только вам, но и другим. Дело в том, что смысловая нагрузка сновидения очень часто теряется при записи.

3. Проснувшись утром, вспомните свой сон. Сначала запишите последнюю сцену, затем восстановите остальные, двигаясь от конца к началу. Или просто запишите все, что вам снилось от начала до конца. Не уделяйте слишком много внимания сюжету, иначе могут потеряться детали образов. Идеальный подход — опи-

сание образов изнутри, то есть с точки зрения непосредственного участника событий.

Принимая душ и завтракая, сосредоточьте внимание на том, чтобы тщательно отпечатать сновидение в памяти. Если хотите, можете рассказать его кому-нибудь. Ведь при этом часто вспоминаются ускользнувшие детали. Даже если ваш слушатель никак не комментирует ваш рассказ, вы все равно уже смотрите на сон как бы со стороны. Пересказ изменяет перспективу восприятия. Запомните сон наизусть как стихотворение. Так вы сохраните связь со своим сном в течение дня. Всякий раз, оставаясь наедине с собой, на несколько мгновений вернитесь в сон, вспомните каждую его подробность. Перед тем как ложиться спать, еще раз восстановите сон с начала до конца.

Никогда не думайте, что сон остался в вашей памяти навсегда и записывать его нет надобности. Такой «неизгладимый» сон может быть забыт через пять минут.

Старайтесь не отбирать для записи какие-то определенные сны. Наличие внутренних психологических барьеров часто приводит к тому, что с первого взгляда тот или иной сон может показаться незначительным, но после осмысления он способен дать обширный материал для глубокого анализа.

Итак, записав и запомнив свой сон, обдумайте его. Что подсказывает вам ваше подсознание, какие решения предлагает? Понять себя, свои скрытые желания и устремления не просто, но это часто помогает избавиться от напрасных мучений, связанных с прошлым, и неверных шагов в будущем.

Коэффициент эрудиции

1. Назовите режиссера фильма «Семнадцать мгновений весны».
А. Росточкий. В. Лиознова. С. Сурикова. **(D) Швейцер.** —
2. Песня какого композитора завершила Олимпиаду-80 в Москве?
А. Фельцман. В. Колмановский. **(C) Пахмутова.** D. Паулс. +
3. Назовите автора стихов: «У природы нет плохой погоды/ Всякая погода благодать...».
(A) Марина Цветаева. В. Эльдар Рязанов. **(M) С. Илья Резник.** D. Александр Кочетков.
4. Какой пианист получил первую премию на I Международном конкурсе имени Чайковского?
А. Лев Власенко **(B) Джон Огдон.** С. Ван Клиберн. D. Лю Шикунь. —
5. Кто написал известную детскую песенку «У дороги чибис...»?
А. Кабалевский **(B) Шаинский.** С. Старокадомский. D. Иорданский. —
6. Кто автор музыки к кинофильму «Карнавальная ночь»?
А. Зацепин. В. Милютин. **(C) Дунаевский.** D. Лепин. —
7. О ком пела на балу Золушка, сыгранная Яниной Жеймо?
А. О таракане **(B) О жуке.** С. О бабочке. D. О птичке. +
8. Назовите первого исполнителя песни Соловьева-Седого «Подмосковные вечера». **(M)**
А. Трошин. **(B) Кобзон.** **(C) Магомаев.** D. Лещенко —
9. Великий русский композитор Римский-Корсаков написал 15 опер. А какой балет поставлен на его музыку?
А. «Эсмеральда». В. «Шехеразада». С. «Жар-птица». **(D) «Каменный цветок».** —
10. На съемках какого фильма погиб актер Евгений Урбанский в 1965 году?
А. «Коммунист». В. «Чистое небо». С. «Директор». **(D) «Большая руда».** —
11. Назовите актера, исполнившего роль Рэтта Батлера в фильме «Унесенные ветром». **(M)**
А. Марлон Брандо. **(B) Кларк Гейбл.** С. Лоуренс Оливье. D. Рекс Харрисон. +
12. Кто озвучивал Зайца в сериале «Ну, погоди!»?
(A) Румянцева. В. Румянова. С. Корабельникова. D. Макагонова. —
13. Какой художественный фильм был первым у режиссера Эльдара Рязанова?
А. «Девушка без адреса». В. «Человек ниоткуда» **(C) «Карнавальная ночь».** D. «Гусарская баллада». +
14. Кто поет романсы в фильме «Жестокий романс» за Ларису Гузееву?
А. Людмила Гурченко. **(B) Валентина Пономарева.** С. Рада Волшанинова. D. Алла Пугачева.
15. Кто исполнил роль Промокашки в фильме «Место встречи изменить нельзя»?
А. Бортник. В. Жигунов. **(C) Жигалов.** D. Павлов. —

Ответы на стр. 111



Если...

О, если ты покоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг,
И если ждать умеешь без волненья,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь,

И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна,
И если ты готов к тому, что слово
Твое в ловушку превращает плут,
И, потерпев крушение, можешь снова —
Без прежних сил — возобновить свой труд,

И если ты способен все, что стало
Тебе привычным, выложить на стол,
Все проиграть и вновь начать сначала,
Не пожалев того, что приобрел,
И если можешь сердце, нервы, жилы
Так завести, чтобы вперед нестись,
Когда с годами изменяют силы
И только воля говорит: «Держись!»

И если можешь быть в толпе собою,
 При короле с народом связь хранить
 И, уважая мнение любое,
 Главы перед молвою не клонить,
 И если будешь мерить расстоянье
 Секундами, пускаясь в дальний бег, —
 Земля — твое, мой мальчик, достоянье!
 И более того, ты — человек!

Перевод С. Маршака



Рисунок Редьярда Киплинга

"Железный" Киплинг

Кто в детстве не был зачарован чудесной сказкой о Маугли, индийском мальчике-волке? С трепетом внимали мы могучему зову джунглей: «Мы с тобой одной крови — ты и я!». Четвероногие обитатели тропических лесов покорили наши сердца: благородные Волчица-мать и Волк-отец, мудрый вожак волчьей стаи Акела, медведь Балу, пантера Багира... А маленький отважный мангуст Рикки-Тикки-Тави, герой другой сказки, вступающий в смертельную схватку с коброй? А любопытный Слононок?..

Однако имя автора этих чудесных историй оставалось в тени. Да и сейчас многие повторяют отточенные фразы Редьярда Киплинга, не ведая, кому они принадлежат. Разве не «убежала» давным-давно от своего создателя «кошка, которая гуляет сама по себе»?...

Наверное, нет писателя с более противоречивой судьбой, чем Киплинг. В 20 с небольшим он добился

феноменальной славы в родной Англии, но еще при жизни потерял ее. После его смерти в 1936 году его соотечественник Джордж Оруэлл, автор известного романа «1984», писал: «В 13 лет я боготворил Киплинга, в 17 ненавидел, в 20 восторгался им, в 25 презирал, а теперь снова



нахожусь под его влиянием, не в силах освободиться от его чар».

Да, было время, когда стихи Редьярда Киплинга заучивались наизусть, рассказы и романы будоражили умы. Он был кумиром. «Законченный гений», национальный поэт... Он не только писал книги — он формировал характер поколения.

Колыбелью Редьярда Киплинга была Индия. Он родился в 1865 году в Бомбее, куда его отец, неудачливый художник-декоратор, приехал из Англии в поисках постоянного дохода. Редьярд и Индия были, несомненно, созданы друг для друга. И не только потому, что здесь он появился на свет. В общей сложности он прожил в Индии только 13 лет. Но именно эта страна — волшебная, разнотипная, от которой веяло тайной, — сделала Киплинга прославленным писателем, стала для него источником вдохновения.

Тринадцать «индийских» лет Киплингу хватило на всю жизнь. Он и под старость любил переноситься мыслями в безмолвие тропических ночей и представлять, как люди в белых длинных одеждах часами сидят перед Башней Молчания — святыней огнепоклонников, а джунгли поют свою нескончаемую вечную песню...

Последний раз Редьярд Киплинг посетил Индию задолго до того, как были написаны знаменитые «Книги джунглей» и «Сказки просто так». Он не бывал в местах, где жил его Маугли, не видел холмов Сионе и реки Вайнгунги. Но он сумел мастерски описать их, потому что видел другие реки и холмы Индии, прекрасно знал эту страну, чувствовал и понимал ее. Дороги Маленького Пилигрима — так

он называл себя из-за небольшого роста и любви к странствиям — пройдут через многие страны и континенты, но по-настоящему он будет покорен только Индией...

Редьярда Киплинга называли «железным». Жестким характером он был обязан детству. В 6 лет его отправили в Англию. Потянулись мучительные годы унижений: в закрытых английских школах властвовали жестокость, грубость, физические наказания были обычным явлением. Маленький, худенький, с плохим зрением, Редьярд был белой вороной среди сверстников. Как он мечтал отомстить обидчикам! Ах, если бы он походил на своего Маугли! Помните, как расправился мальчик-волк с обидевшей его деревней? От нее не осталось даже пепелища! Однако пансион, а позже и закрытая мужская школа утвердили Редьярда в мысли о необходимости железной дисциплины, и — вот парадокс! — впоследствии он с умилением вспоминал казарменную атмосферу тех лет.

Его увезли из Индии ребенком. Во второй раз Киплинг приехал сюда молодым человеком. И тот период стал решающим для его творчества.

Его уже ждало место корреспондента в одной из крупнейших газет. За семь лет репортерской жизни Редьярд пережил самые невероятные приключения. Этот маленький журналист работал до изнеможения — и это в тропическую жару! — и был храбр до отчаяния. Смерть, как вспоминал он, «неотступно следовала за ним», и он научился презирать ее. Редьярд писал обо всем: об эпидемиях холеры, бунтах, войнах... На его глазах сжигали селения, поражен-

ные чумой, он посещал лепрозории и каждый день глотал хину, от которой шумело в ушах, — приступы малярии бросали то в жар, то в озноб.

Известность Кипплингу принесли рассказы и баллады об Индии. Он писал так, как до него не писал никто. Читатель был ошеломлен: поток жизни хлынул на страницы изданий. Литые строки стихов звучали как обычная человеческая речь. На совсем молодого еще писателя обрушилась слава. Увы, она столь же внезапно, при жизни, покинет его...

Так в чем же дело? Почему в начале века писателя в его родной Англии стали чуть ли не предавать анафеме?

Имя Редьярда Кипплинга теснейшим образом связано с историей Британской империи, ставшей в конце 19-го века мощной колониальной державой. В пору молодости Кипплинга она укрепляла свое владычество в мире. Индия была одной из тех стран, где британцы чувствовали себя хозяевами. Преданность писателя британскому знамени, на каких бы континентах оно ни развевалось, была беспредельна.

Гражданин первой державы мира (вот как тогда определяли престиж Великобритании!), был уверен, что британцы не только умеют хорошо управлять другими народами, но и должны это делать. Его не смущала жестокость при подавлении национальных восстаний. Он опозитизировал грубую силу, признающую только один принцип — «пользу Британской империи». Потому и заслужил впоследствии у своих соотечественников нелестные прозвища «трубадура империи» и «барда империализма».

Жесткой и резкой была его речь. Но как привлекала она в ту пору сердца молодых англичан! Идеалы Кипплинга были овеяны романтикой. Его призывы «Держись!», «Будь мужчиной!» звучали, как клятвы.

«В середине 90-х годов, — писал Герберт Уэлс, знаменитый писатель-фантаст, — этот маленький усатый очкарик, который, казалось, никогда не перестает отчаянно жестикулировать, этот обладатель тяжелого подбородка, который с мальчишеским энтузиазмом вопил о действенности силы и лирически восторгался звуками, красками и даже запахами Империи, этот кудесник, превративший профессиональный жаргон в поэтический диалект, стал чуть ли не национальным символом. Он чудодейственно захватил нас, наполнил своими звонкими, неотвязными строками».

Кипплинг звал восхищаться силой отечества и — дисциплиной. А строки его стихов, звенели, не давали покоя:

День-ночь-день-ночь мы идем по Африке. .
Пыль-пыль-пыль-пыль от шагающих сапог.
И отпуска нет на войне.

Он и сам не знал отпуска. На войне лез в самое пекло, ибо еще с юности считал: бесполезны все истины, если их не проверил сам. Испытание делом — вот что было для него главным.

Редьярд Кипплинг оправдывал все жертвы войны и называл пустословием рассуждения о гуманности к народам, «живущим на краю земли». Сколько раз повторяли его строчку: «Запад есть Запад. Восток есть Восток. Не встретиться им никогда», сделав ее чем-то вроде визитной

карточки писателя. Но, как любой крупный художник, Киплинг не был однозначен. Он не относился к тем европейцам, что безглаголиво наблюдают нравы туземцев. Киплинг с уважением относился к трудолюбию и стойкости, независимо от того, кто обладал этими качествами — белый или туземец. Об этом другие его строки, о которых часто забывают:

Но нет Востока и Запада нет,
Если двое сильных мужчин,
Рожденных в разных концах земли,
Сошлись один на один...

Однако претензии у Маленького Пилигрима были непомерные. Он странствовал по странам и континентам, рассматривая их как арену для «работы» соотечественников, верных слуг Британской империи. Ответственность, возложенная на Британию, проповедовал он, чрезвычайно велика. Она сродни жертвенности. Долг белого человека — покорять низшие расы ради их же благополучия. Не грабить, а созидать — терпеливо и смиренно.

На исходе века Киплинг публикует стихотворение «Бремя белого человека». «Бремя белых — не трон, а труд» — вбивалось в головы молодых англичан.

Твой жребий — Бремя Белых!
Терпеливо сноси
Угрозы и оскорбленья
И почестей не проси!..
Твой жребий — Бремя Белых!
Как в изгнание, пошли
Своих сыновей на службу
Темным сынам земли...

Мир, созданный Киплингом, полон лишений и жестокости. Он воспевал,

лепил культ сильной личности. Не знал жалости к слабым и себялюбивым, ко всем «мечтающим о легкой славе, дешевом лавровом венке».

Созидай себя!
Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей...
Верь сам в себя наперекор вселенной.

Если ты солдат, считал Киплинг, для тебя свят закон солдатского братства, пусть он и жесток. Этот офицер неважнецкий человек? Изверг? Пустое, если для него превыше всего честь Империи. Он умеет смотреть смерти в глаза, честно исполняет свой долг, а потому — молодец, надежный парень... И как все это было написано! Чеканный стих, отточенная проза.

Редьярд Киплинг первым среди англичан был удостоен в 1907 году Нобелевской премии. Но... наступали иные времена. Умолкли триумфальные марши 90-х годов прошлого века. Шовинистические гимны стали не модны — они уже резали слух. Бесславная англо-бурская война, а потом и первая мировая многим открыли глаза. В самом деле, могли ли разделять идеи Киплинга такие английские писатели, как Джон Голсуорси, Джорд Оруэлл, Бернард Шоу? Призыв «железного» Редьярда «Держись!» обернулся разочарованием. Трудно быть безропотным, говорил Олдингтон, когда тебя гонят в пекло. «Лечь в чужой земле» — да ради чего, а вернее, кого? Нет, не приняло киплинговскую проповедь новое поколение молодых англичан, навсегда вошедшее в историю как «потерянное»...

Времена менялись, не менялся сам Киплинг, и это стало его драмой.

Не замечал изменений? Просто не хотел замечать. Он старел, становился все консервативнее, все резче выступало его расхождение с эпохой. Его книги по-прежнему издавались и находили своих читателей, но критики просто перестали замечать их. Справедливо говорили, что писатель сам помогал хоронить себя...

Последние три десятилетия Редьярд Киплинг жил очень замкнуто. Ни с кем из литераторов не дружил, даже не встречался. На первой мировой войне погиб его сын. Он не мог оправиться от этого горя, но нес тяжкий жребий с великим терпением своих героев. Он был одинок. Впрочем, одиночество всегда было уделом «железного» Редьярда...

Был ли когда-нибудь счастлив этот человек, изведавший великую славу? В молодости он пережил тяжелую душевную драму. Еще юношей влюбился в некую Фло Гарленд. Девушка ответила ему взаимностью, но после отъезда Киплинга в Индию прекратила с ним всякие отношения. Когда он вернулся через семь лет, они случайно встретились на одной из лондонских улиц. Чувство вспыхнуло с новой силой. Но Фло, весьма посредственная художница, фанатически мечтала об успехе и считала, что брак помешает ее карьере. Киплинг долго и мучительно переживал разрыв...

Позднее жизнь, казалось, устроилась. Редьярд женился по любви на американке и решил обосноваться на восточном побережье Америки, в штате Вермонт. Он удивлял американцев своими привычками: такой уважаемый джентльмен — и разъезжает по округе на велосипеде, пренебрегая коляской с кучером! Но те, кому удава-

лось побывать в его поместье, дивились еще больше: в доме Киплинга царила английская чопорность, к обеду его обитатели непременно переодевались...

Своим в этой стране Редьярд Киплинг так и не стал. «Американская жизнь» окончилась для писателя трагически — смертью маленькой дочери и дошедшей до суда ссорой с родственниками жены...

Этот негиббемый патриот оказался чужим и в родной Англии. Киплинг даже подумывал навсегда перебраться в Южную Африку, но в конце концов решил выезжать туда на лето. Он купил особняк на юге Англии, где и прожил до конца своих дней. Его дом был его крепостью, как и подобает англичанину. Все в нем и напоминало самую настоящую крепость: толстые стены, мрачная обстановка... Но разве могла спасти толщина стен от одиночества, от душевного неспокоя?..

Редьярда Киплинга забыли. На его похороны в 1936 году не пришел ни один писатель. Только официальные лица...

Однако вскоре его собратья по перу сделали попытку «воскресить» Киплинга. Снова заговорили о его «невядающем гении». Его творчество, его воззрения не раз переоценивали.

Но какое дело до этого нам, читателям? Мы по-прежнему восхищаемся чеканными строками его стихов, перечитываем его знаменитый роман «Ким», его путевые очерки, рассказы. Герои Редьярда Киплинга все так же странствуют по белому свету, как та «кошка, которая гуляет сама по себе». Мир никогда не освободится от чар Маленького Пилигрима. Да и нужно ли?..



РУССКИЙ ПАРИЖ

Как-то раз в конце семидесятых годов на Северном Кавказе в кругу горнолыжников я услышал песню про Сен-Женевьев де Буа, маленький городок под Парижем, где разместилось знаменитое русское эмигрантское кладбище:

И березы, березы, и могилы, могилы,
И знакомые русские всё имена —
Будто ветер какой-то неслыханной силы
Разбросал вас по свету, как горстку зерна...

Ветром этим были, как известно, революция и братоубийственная война, а городок этот, что в двадцати двух километрах к югу от Парижа, я постарался посетить, как только попал во Францию. Он назван именем Святой Женевьевы, или Геновефы — Женевьевы в лесах. Когда-то были тут, наверно, леса, а теперь у края жилых кварталов белеют под серым парижским небом и почти русские березы эмигрантского кладбища. Когда-то люди говорили с ужасом: страшно умереть на чужбине — так, будто жить на чужбине еще ничего, а вот зарытым быть в чужую землю и вовсе уж горестная судьба.

Мне доводилось видеть русские могилы и в Ницце, и в Риме, и в Вене над Женевским озером, и в Лозанне, и в Бюси-ан-От, и в Монголии, но Сен-женевьевское кладбище совсем особое. Парижский профессор Никита Струве вообще считает, что Святая Геновефа, покровительница Парижа, имеет некую мистическую связь с русской эмиграцией и в каче-

стве одного из примеров приводит как раз это вот знаменитое русское кладбище в Сен-Женевьев де Буа.

Помню, как я в первый раз попал сюда и ходил среди надмогильных камней и высоких деревянных крестов, читая: «Бунин Иван Алексеевич», «Мережковский Дмитрий Сергеевич», «князь Трубецкой», «князь Лобанов-Ростовский», «Романов...», «генерал Дроздов и дроздовцы», «Иван Мозжухин», «Тэффи», «Борис Зайцев», «Георгий Иванов», «Константин Коровин», «кн. Оболенская», «Петр Струве», «кн. Феликс Юсупов»...

Прекрасная здешняя церковь была построена в 1938 году по проекту архитектора Альберта Бенуа в стиле новгородского XV-XVI века. Расписывали церковь сам Альберт Бенуа (брат знаменитого Александра Бенуа) и его жена, а помогал им, в частности, граф Шереметьев, который в ту пору уже поселился тут, при храме, в смиренной должности псаломщика — граф был знатоком славянского письма и искусным каллиграфом.

Бродя среди могил в тот первый день, я познакомился с почтенным старцем — ему было уже сильно за девяносто — бывшим генерального штаба полковником Борисом Ивановичем Дуровым, потомком знаменитой героини 1812 года Надежды Дуровой. Борис Иванович сидел у собственной, загодя заготовленной могилки и спокойно читал какую-то рукопись. Он и привел меня впервые в Старческий дом Сен-Женевьев де

Буа. Здесь обитали очень старые люди, передвигавшиеся неслышно, как тени, здесь стояли, отчего-то вдоль стен на полу, портреты членов царской фамилии, попавшие сюда из бывшего русского посольства в Париже. Здесь была и своя маленькая церковь, устроенная когда-то директором дома генералом Вильчковским и одним из призреваемых — князем Путятиным. А в церкви — прекрасные иконы, тоже, кажется, из посольства. Я вспомнил, что то же странное ощущение — будто время сместилось, что ли — уже было когда-то у Цветаевой, приезжавшей сюда еще в конце 20-х годов навестить какую-то родственницу. Цветаева писала потом в письме про серое, почти курское небо над березами... В то время Дом уже существовал, а кладбище было совсем новым, но умирали тут часто, и к началу войны было уже четыреста могил. Теперь же тут покоятся и мой бывший учитель Александр Аркадьевич Галич (надпись на камне из Евангелия — «Блаженны изгнанные за правду...»), и Андрей Арсеньевич Тарковский, и милейший человек Виктор Платонович Некрасов. Свободного места на кладбище уже, конечно, не было, и Виктору Платоновичу судьба судила разделить могилу с бывшей берлинской любовью молодого Набокова, прелестной Романой Клячкиной.

История Старческого дома в Сен-Женевьев де Буа довольно трогательная, точно из голливудского фильма. После революции княгиня Вера Кирилловна Мещерская, ища заработка, открыла в Париже пансион, где обучала хорошим манерам девушек из богатых американских семей. Среди ее пансионеров была мисс Дороти Пэджет, Долли, которая оказалась не только богатой, но и весьма привязчивой, доброй девуш-

кой. Она полюбила сестер Мещерских и стала спрашивать Веру Кирилловну, чем может помочь, что доброго могут сделать деньги. Княгиня рассказала своей воспитаннице, что положение стариков-эмигрантов ужасно. Молодые поручики да нестарые полковники еще могут обучиться на таксистов, а вот старикам жить не на что. Мисс Пэджет купила в Сен-Женевьев де Буа великолепный особняк с флигелями, службами, садом, принадлежавший некогда наполеоновскому маршалу, и дом сразу наполнился постояльцами, а потом и флигеля тоже. Здесь жили разные люди, в том числе бывшие генералы, князья. В общем, как говорится, из бывших. Вопрос о происхождении стоял очень остро, и, посмеиваясь над этой мирской тщетой, митрополит Евлогий, управлявший тогда Западноевропейской епархией, в воспоминаниях приводит один здешний анекдот — даю его в той же записи, как у высокопреосвященнейшего.

«На местном кладбище разговаривают три старушки, выбирая место для вечного упокоения. Заспорили об одном наиболее видном месте.

— Мой муж был губернатор...

— А мой — генерал-лейтенант...

— А мой, — начала третья старушка и замялась... — кто же был мой? Ах, запаматовала...

— Да вы же незамужняя, — запротестовали спутницы.

— Ах да, действительно, я не была замужем... — смущенно сказала бедная старушка».

В первые же годы после возникновения Старческий дом был переполнен. Стали селиться поблизости на квартирах. Городок обрусел. Как и парижские пригороды Медон, Клармар, Ванв, Биянкур.

Добрая мисс Пэджет обожала своих подопечных и все поставила на

широкую ногу. Она часто наезжала сюда сама из Америки или присылала подарки. На Рождество, например, присылала «авионом», так пишет митрополит, гусей и индеек. А однажды на праздник Французской революции, в годовщину успешного разрушения Бастилии массами, решила порадовать русских старичков и повезла всех — двести пятьдесят человек — на грузовиках, с немалым риском для их хрупкого здоровья, в Париж — посмотреть революционные фейерверки на Сене. Для этого купила шампанского, снеди, сняла виллу с видом на Сену, чтоб видно было огни. Истратила на это пятьдесят тысяч франков. «Широкая, но странная затея, — с юмором вспоминает митрополит Евлогий. — Фейерверк вряд ли мог доставить большое удовольствие этим престарелым людям. Но доброй мисс Пэджет хоте-

лось дать бедной русской аристократии, хоть на один день, иллюзию былой привольной, богатой жизни...».

В последний раз я был на кладбище в Сен-Женевьев де Буа на русскую Пасху. Издали услышав пение, я подошел из полуночного мрака к ограде кладбища и обмер. Сотни огней трепетали на могилах — свечи, свечи, свечи...

С пением вышла из церкви процессия и потянулась с хоругвями вокруг всего кладбища, вокруг мирно спящих русских изгнанников: волнующее было, незабываемое зрелище, и мне вспомнилось, как, завершая свою очень прочувствованную запись о церкви в Сен-Женевьев де Буа, последней им освященной церкви, воскликнул когда-то старенький митрополит Евлогий: «Да будет благословенно имя Господне отныне и до века... Аминь!»



Сен-Женевьев де Буа.

Надгробие нашего соотечественника выдающегося артиста балета Рудольфа Нуриева

О приложении к журналу "Будь здоров"

С этого года редакция журнала «Будь здоров!» начинает выпускать приложение «60 лет — не возраст». Оно будет охватывать широкий круг вопросов, связанных со здоровьем и сохранением жизненной и творческой активности людей, вступивших в пенсионный возраст.

В первом номере приложения (январь-февраль 2000 года) академик Амосов рассказывает, как продолжается его эксперимент по преодолению старости, ведущие российские и зарубежные геронтологи объясняют, как продлить молодость. Даются рекомендации, как приготовить полезные блюда из овса и сои, как защитить мозг от стрессов, как избежать травм.

В приложении появятся и новые темы, которые мы раньше никогда не затрагивали, — темы социальной и правовой защиты пенсионеров. Из первого номера вы узнаете, какие права предоставляет покупателю закон «О защите прав потребителя», на какие льготы могут рассчитывать ветераны в новом году.

Таким образом, продолжая тематическую линию основного журнала, приложение дополняет его содержание. Поэтому лучше подписаться на оба издания.

Подписка принимается во всех почтовых отделениях страны.

Подписной индекс «60 лет — не возраст» — 79922.

Общий каталог «Роспечати», стр. 135 (для Москвы — стр. 142).

Подписная цена на полугодие для Москвы — 34 р.05 к.



РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —

передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей

с лучшими медицинскими центрами Москвы;

с имеющими безупречную репутацию

отечественными производителями товаров и услуг;

рассказываем о всевозможных способах восстановления

и поддержания здоровья.

В последние среду и четверг каждого месяца в 7.50 утра

обзор очередных номеров журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Игра в бисер», ул. Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10^а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11^а;
- ✓ «Логос-М», ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
- ✓ «Ода», ☎ (095) 974-21-32,
а также в киоски «Роспечати»

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Кавешникову Станиславу Ивановичу

☎ (8-0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1995-2001 гг.:

№8 за 1995 г.; №4 за 1996 г.; №1, 4, 7, 9, 11, 12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.;
№3-12 за 1999 г.; №1,3-12 за 2000 г., №1 за 2001 г. (№1, 2 за 1999 г.
и №2 за 2000 г. имеются в редакции только в электронной версии),

а также книги

академика Н.М. Амосова

«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

и

С.Б. Шенкмана

«МЫ — МУЖЧИНЫ»

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. — В	4. — С	7. — В	10. — В	13. — С
2. — С	5. — D	8. — А	11. — В	14. — В
3. — В	6. — D	9. — В	12. — В	15. — А

Министерство связи
Роспечать

73035

АБОНЕМЕНТна
"Будь здоров!"журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество комплектов

на 2001 год по месяцам

123456789101112

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

гв

место

ли-тер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКАна журнал

73035(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стои-мость

подписки

пере-адресовки

руб

коп

руб

коп

Количество комплек-тов

на 2001 год по месяцам

123456789101112

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

В следующем
номере:

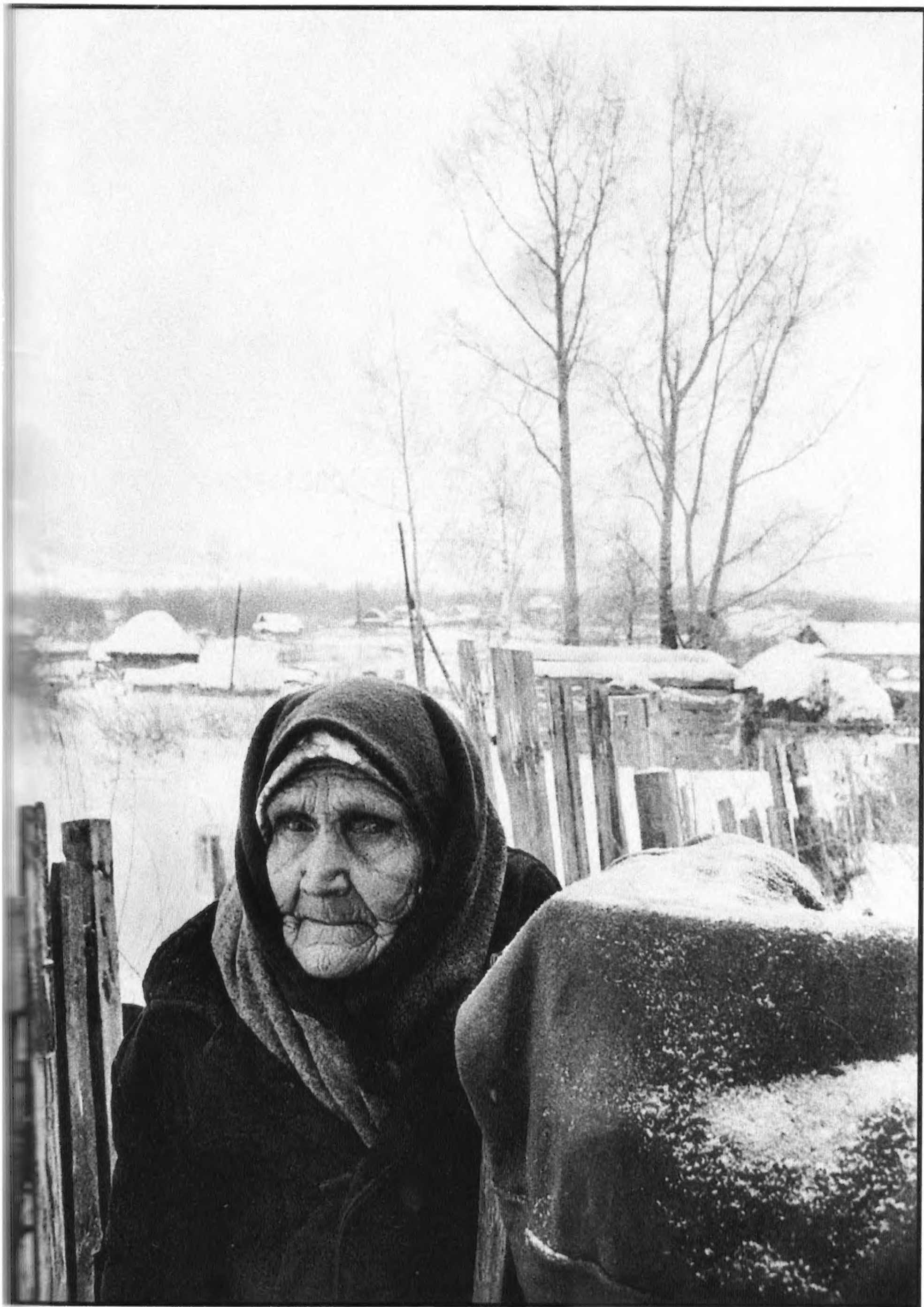
ГЕПАТИТ — ДИАГНОЗ ИЛИ ПРИГОВОР?
КОГДА ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ»?
ГРИПП БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ
ДЕФОРМИРУЮЩИЙ АРТРОЗ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
ПОЛОВИНА БОЛЕЗНЕЙ — ИЗ-ЗА ПОЗВОНОЧНИКА
ПРАВО НА РАДОСТЬ

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:952000 — периодические издания

Подписано к печати 18.12.00. Свидетельство №01997 от 22.07 93. Формат 60x90/16

Цена свободная. Тираж 134 000 экз. Заказ № 6309.

АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.



РОССИЯ. XXI ВЕК

Фото Владимира Сёмина

Индекс 73035

